

ほどよい食塩摂取で健康に！



食塩摂取の目標値と摂取量(20歳以上)

島根県は男女ともに全国平均よりも食塩摂取量が多いんだ！



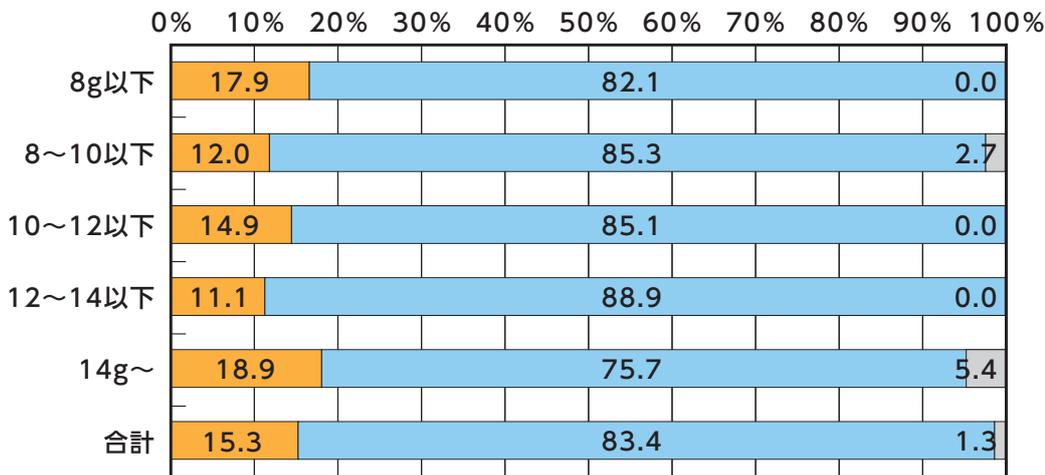
	(g/日)	
	男性	女性
目標値(2020年)	7.5g未満	6.5g未満
全国(2019年)	10.9g	9.3g
島根県(2016年)	11.2g	9.6g

出典：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査結果
 島根県 平成28年度県民健康栄養調査結果
 日本人の食事摂取基準(2020年版)

食塩摂取量×“濃い味付けを好んで食べる”(女性)



■ はい
 ■ いいえ
 ■ 無回答



出典：島根県 平成28年度県民健康栄養調査結果

男性の結果は動画に載せているよ♪



詳しい内容ははこちらから

女性では、12g以上の食塩摂取であっても“濃い味付けを好んで食べる”と認識する割合が20%未満と非常に低い！



減塩が身体にいいことは分かっているけどおいしくないのは嫌だなあ。



おいしい減塩の工夫

だしの香りとうま味があるから物足りなくはないよ！

- **だしの濃度を高くして、食塩やしょうゆの使用量を減らす。**
汁物 1人当たり 水 180ml に対してかつおぶし 3g を
水 180ml に対してかつおぶし 5g に。
- **だし割りしょうゆにして、しょうゆの使用量を減らす。**
1人当たり しょうゆ小さじ 1 (6g) を
しょうゆ小さじ 1/2 と、だし小さじ 1/2
- **レモン、ゆず、かぼす、すだち、しょうが、みょうが、からし、山椒、シソなど香りの高い香味食材を使って、味付けを抑える。**
- **1食のなかで、1品は味を濃く、残りは薄味にする。**
- **必要に応じて、減塩しょうゆや減塩みそなどを使う。**



自分の食塩摂取量をチェック！

自分はどれくらい食塩を摂取しているんだろう？

No. _____

あなたの塩分チェックシート

_____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 歳 性別：男・女

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ

○をつけたところを合計して、下の表で評価してみよう！

○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小計	点	点	点	0点
合計点	点			

チェック ✓	合計点	
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多めと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

チェックシートで調べてみよう！

チェックシート監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也・管理栄養士 増田香織

