

●塩分を多く摂り過ぎていませんか?●

私たちが普段食べている和食は、ヘルシーで健康的なイメージですが、一方で醤油や味噌などを使用した料理が多く、塩分が多く含まれています。また生活様式の変化から、ファストフードや外食・加工食品などを利用する人も多く、塩分を多く摂取しがちです。

塩分の摂り過ぎは、高血圧の大きな原因になります。高血圧は動脈硬化を引き起こし、動脈硬化は脳卒中や心筋梗塞、腎障害など様々な病気の原因になります。

食塩摂取量の状況

塩分摂取量の平均値は **10.1g/日**。男女別にみると**男性 11.0g/日**、**女性 9.3g/日**となっている。
(厚生労働省 平成 30 年『国民健康・栄養調査』)

静岡県の塩分摂取量は、**男性 10.1g/日**、**女性 8.6g/日**となっている。
(平成 25 年県民健康基礎調査)

食塩摂取量の目標量が変更になりました

生活習慣病の発症及び重症化予防のため、2020年4月より食塩相当量の目標値は男女共に引き下げられました。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

日本人の食事摂取基準(2015年版)

男性：8.0g/日

女性：7.0g/日

- 0.5g

日本人の食事摂取基準(2020年版)

男性：7.5g/日

女性：6.5g/日

☆減塩のポイント



天然のだしを利用しましょう。

だしの素などの化学調味料には塩分が多く含まれています。昆布やカツオでしっかりだしを取ることで、塩分を控えることができ、減塩に繋がります。

汁物は1日1杯以下に、麺類の摂取頻度は控えましょう。

一般的に味噌汁1杯には塩分が1.5g含まれています。味噌汁は1日1杯以下にし、汁は少なめ、具沢山で作しましょう。

麺類は汁まですべて飲むと7~8g程度塩分を摂取することになります。麺類の摂取は控え、麺汁は必ず残しましょう。

加工食品や漬物・佃煮の摂取は控えましょう。

練り製品・干物・ハム・ソーセージ・缶詰などの加工食品、漬物や佃煮などの人の手が加わるものには塩分が多く含まれています。摂取頻度や一度に食べる量には気をつけましょう。

醤油やソースは味を見て薄ければ使用しましょう。

醤油やソースには塩分が多く含まれています。使用する際は使用量を控え、寿司や刺身を食べるように、小皿に出して「つけて」使用しましょう。