

2.減塩について

皆さん、一日の食塩摂取量の目標値はどのくらいかご存じでしょうか？（右表①）

食塩小さじ1杯が約5～6gであるため、小さじ1杯と少しの量が目安です。富山県食塩摂取量をご覧いただくと、男性では、3.5g オーバー、女性では、2.6g オーバーしていることがわかります。減塩することで、血圧上昇を予防する効果があります。

減塩するための3つのポイント

（1）食事に含まれている塩分を意識してみましょう

普段食べているものの中に食塩がどのくらい含まれているかご存じでしょうか？（右表②）

思いの他多くの食塩が含まれていると思いませんか？ラーメンには1杯6～7gの食塩が含まれています。全部食べると1日分の食塩を摂取してしまうことになります。汁を残すことで2～3gの減塩ができます。汁物を食べる時には、汁を残すと良いでしょう。

まずは、普段食べている食事の塩分摂取量からマイナス2gを目標に減塩しましょう。

（2）調味料のつけすぎに気をつけましょう

食事の際に料理の味を確かめずに調味料をかけていませんか？まず1口食べてみましょう。そして、もの足りなく感じたら調味料をかけるのではなく小皿にとってつけて食べてみましょう。また、最近では、減塩のしょう油やみそ等をスーパーで買うことができます。

（3）香辛料、香味野菜や果実の酸味を利用しましょう

こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせると塩分を控えられます。

塩分を控えるための12ヶ条(厚生労働省より)を実践しよう

12ヶ条を実践すると、簡単に効果的に減塩することができます。できそうなことから始めてみましょう。

①	薄味に慣れる	⑦	香りを利用して
②	漬け物・汁物の量に気を付けて	⑧	香ばしさも味方です
③	効果的に塩味を	⑨	油の味を利用して
④	「かけて食べる」より「つけて食べる」	⑩	酒のつまみに注意
⑤	酸味を上手に使う	⑪	練り製品・加工食品には気を付けて
⑥	香辛料をふんだんに	⑫	食べすぎないように

<特定保健指導ご利用の方へ>

保健センターでは、塩分濃度測定ができます。ご家庭の味噌汁を小さじ2杯ほど持ってきて頂ければ、測定しますのでぜひご利用ください。

（特定保健指導ご利用していない方でも、塩分濃度測定ができます。事前にご連絡ください。）

保健センター

食事、運動等の生活習慣、健診結果の見方等、健康づくりに関してお気軽にご相談ください。

表① 食塩摂取目標量と富山県食塩摂取量の平均値

	食塩目標量	富山県食塩摂取量の平均値
男性	7.5g/日未満	11.0g/日
女性	6.5g/日未満	9.1g/日

（平成28年度 国民・県民健康栄養調査）

表② 食品の食塩量

食品	食塩量
ラーメン（1杯）	約6.0～7.0g
味噌汁（1杯）	約1.5g
塩鮭（1切れ）	約1.5g
食パン（6つ切り1枚）	約0.8g
たくあん（5切れ）	約1.3g

電話：463-0618（平日8:30～17:15）
立山町前沢1169元気交流ステーション3階