

今日から始める 減塩生活



島根県の現状



1日あたりの塩分摂取量

島根県

男性 **11.3 g** 女性 **10.2 g**

(出典：令和4年度島根県県民栄養調査)

令和4年度に実施した島根県県民栄養調査結果では、男性、女性とすべての年代で食塩をとりすぎています。特に摂取の多い年代では、目標の8gより約4g多くとっている状況です。



まずは1g減らすことを目標に

毎日の食事の味付けなどを見直してみましよう。



わかるかな？

ちよびっとお塩

クイズ



Q1.

塩分をとりすぎると
血圧が高くなる

O

or

X

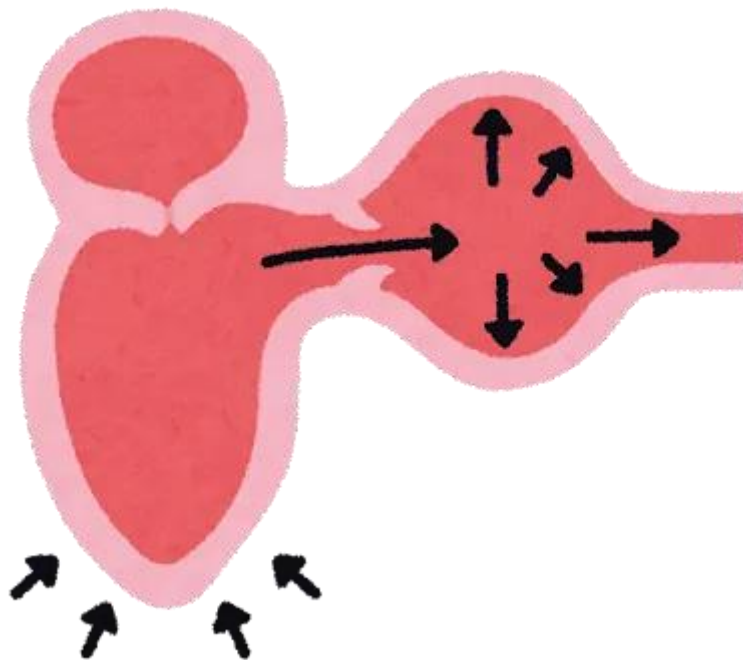


正解は...



血圧とは？

心臓から送り出された血液が血管の内壁を
押す力（圧力）
のことをいいます。



血圧が高いと なぜ良くないの？

血圧の高い状態が長く続くと、
心臓や血管に負担がかかり、
脳卒中や心筋梗塞、
心不全といった、重い
病気を引き起こす恐れ
があります。



**長年の食塩のとり過ぎが、
高血圧につながります。**

**将来のために、
今からの減塩が大切です**



Q2.

しょうゆは「つける」
より「かける」方が
塩分量は少ない

○

or

×



正解は...



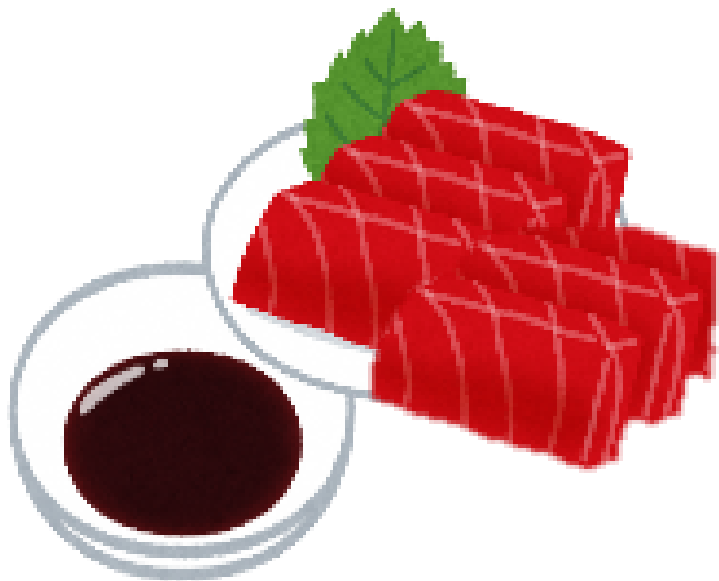
つけ方にもひと工夫



【しょうゆをたっぷり
つけた場合】



【しょうゆを少なめに
つけた場合】



約0.5g減

刺身 5切れ分

食塩相当量 約 0.5g

刺身 5切れ分 食塩相当量 約 1g

Q3.

寿司めしには

塩分が入っている

○

or

×



正解は...



お寿司は塩分が多いの!?



寿司めしには、酢をきかせるために塩が入っています。

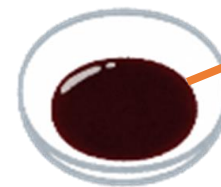
ガリ（生姜）は10gで0.2g程度の塩分があります。



ネタによっては塩分が多いものもあります。

例) しめサバなど

小さじ1杯で塩分0.9g含まれます。

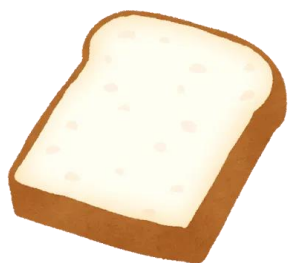


お寿司を食べるときにどこにしょうゆをつけますか？

“しゃり（ごはん）”よりも“ネタ（具）”につける方が減塩になります！

Q4.

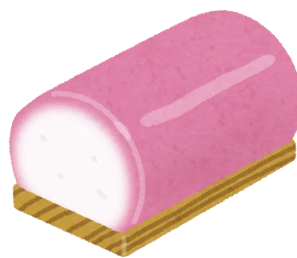
食塩が入っている
食べ物はどれ？



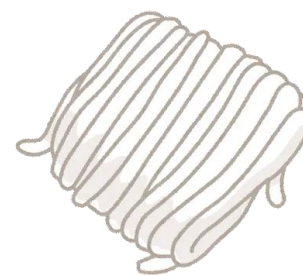
食パン



ごはん

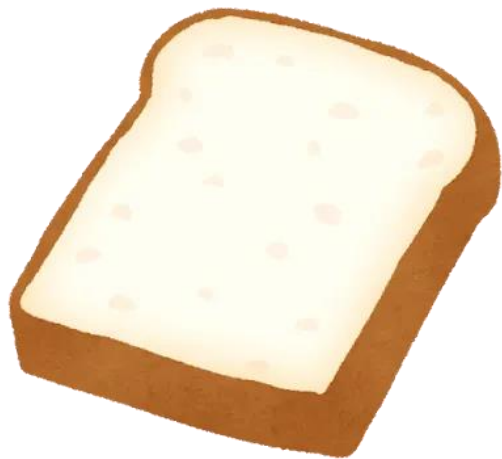


かまぼこ

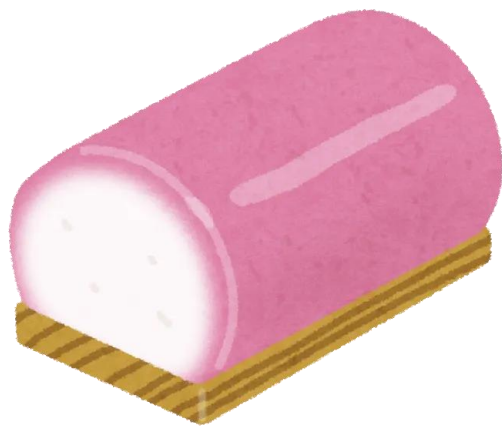


うどんの麺

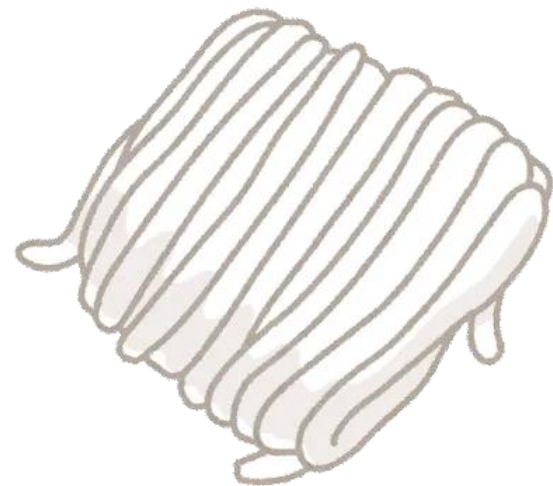
正解は...



食パン



かまぼこ



うどんの麺

かくれ塩分を見つけるコツ

食品の栄養成分表示に注目！



栄養成分表示 (15ml) 当たり

エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0 g
炭水化物	1.7 g
食塩相当量	2.4 g

できることから
ちよつとずつ

塩分は、「少しの工夫」と、
「少しの意識」で、ちよつと
ずつ減らしていきましょう！

