

# 今日から減塩生活



## 食塩のとり過ぎは高血圧の原因!!

高血圧を放っておくと動脈硬化がすすみ、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を引き起こす原因になることがあります。

川越市では高血圧の割合が国や埼玉県と比較して高くなっています。

高血圧を予防して健康的な生活を送るために減塩をこころがけましょう。



## 食塩の1日の目標量は 男性7.5g未満・女性6.5g未満

高血圧予防のためには1日6g未満 (日本人の食事摂取基準 2020年版より)

実際にとっている量は… 男性10.9g 女性9.3g (令和元年国民健康・栄養調査より)



男女共に目標量より **※約3g** オーバー!!

※食塩約3gは  
小さじ1/2杯の量です



多くの人が食塩をとり過ぎている現状です。

目標量をめざして今日からあなたも減塩生活を始めてみませんか?



## 食塩の量を知りましょう!

あなたが普段食べている食品にはどのくらいの食塩が含まれているか知っていますか?  
便利な加工食品やインスタント食品には**見えない塩**が多く含まれており、気づかないうちにとりすぎてしまっているかもしれません。

ウインナー2本



0.7g

インスタント味噌汁



2g

レトルトカレー



2.8g

かけうどん



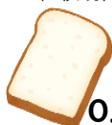
5~6g

チーズ1個(25g)



0.7g

食パン(6枚切)1枚



0.8g

にぎりずし(1人前)



3.8g  
(しょうゆ含む)

カップラーメン



5~6g

パッケージの栄養成分表示で  
食塩の量がわかります!

栄養成分表示

(1食100gあたり)

エネルギー 000kcal

たんぱく質 00.0g

脂質 00.0g

炭水化物 00.0g

食塩相当量 0.0g

※製品によって異なります。  
パッケージの栄養成分表示で確認しましょう。

(日本食品標準成分表2020年版(八訂)より)



裏面は…毎日の食事に役立つ減塩のコツ!!

美味しく減塩

# 調理のコツ・食べ方のコツ

まずは腹八分目！



薄味でも食べ過ぎると塩分量が多くなります

減塩料理は美味しくない・・・と思いませんか？  
普段の調理や買い物で手軽に美味しく出来る減塩のコツをご紹介します。

## 調味料の食塩の量を知ろう



しょうゆや味噌など、食塩の量が多い調味料ばかり使っていませんか？  
味付けのバリエーションを増やして減塩！

## 野菜を食べよう（1日350g※以上）

※小鉢5皿分



野菜に含まれるカリウムには体内の余分な塩分を体外に排出する働きがあります。

## 新鮮な旬の食材を選ぼう



旬の食材は香りやうま味が豊富。  
うす味でも美味しく調理出来ます。

## 外食やお惣菜でもひと工夫

めん類はスープを残すと



調味料を使うときは



塩分を約半量カット！ 「かける」より「つける」 味を確かめてから！

外食やお惣菜は家庭の料理より味付けが濃く、塩分が多くなりますが、食べ方の工夫で塩分量を抑えることが出来ます。

## 風味アップ食材で味付けしよう

香辛料・スパイス



唐辛子、こしょう  
わさび、カレー粉など

だしのうま味



昆布、煮干し、かつお節など

薬味



大葉、ネギ、しょうが、  
にんにくなど

酸味



酢、ゆず、すだち、  
レモンなど

冷やっこに…  
かつお節+ねぎ



酢のもの

食塩を使わなくても美味しく味付けが出来ます。調味料の使う量を減らして減塩！

《問合わせ先》

川越市保健所 健康づくり支援課

TEL 049-229-4121

(令和4年12月作成)