

「今より1gの減塩」から始める健康づくり

1日の食塩摂取量は **男性 7.5g** **女性 6.5g** **未満に**
(血圧に注意が必要な方は男女とも「6g未満」)

- 私たちは、食塩（塩分）を多くとりすぎています

高知県民の食塩摂取量は、男性9.3g、女性8.4gで、目標量と比べて男女とも多くとりすぎています。（H28年度高知県県民健康・栄養調査結果）

- あなたの食習慣をチェックしてみましょう

あてはまる項目にチェックしてみてください ↓		<参考> 実践している市民の割合 (H30年度高知市食育に関する アンケート調査結果より)
1. 麺類の汁を残す。	<input type="checkbox"/>	47.2%
2. 卓上調味料（しょうゆ、ソースなど）をむやみに使わない。	<input type="checkbox"/>	42.6%
3. 減塩の調味料や食品を使う。	<input type="checkbox"/>	32.8%
4. 漬物や佃煮などを控える。	<input type="checkbox"/>	24.2%
5. 食品表示（食塩相当量またはナトリウム量）を確認する。	<input type="checkbox"/>	12.9%



これらのちょっとした行動の積み重ねが、「減塩」そして「高血圧の改善」や「健康」につながります。
裏面を参考に「今より1gの減塩」を目指して、できるところから始めてみませんか？

減塩の工夫

ラーメン・うどんなどの汁は残す



汁を全部飲む
塩分 6.4g 摂取



汁を半分残す
塩分 3.9g 摂取

約 2.5g 減塩

「かける」より「つける」!

しょうゆやソースは小皿に入れて片面だけにつける
※まぐろ刺身5切れを食べたときの塩分摂取目安



たっぷりしょうゆをかける
しょうゆ 10g
塩分 1.4g 摂取



軽くしょうゆをつける
しょうゆ 5g
塩分 0.7g 摂取

約 0.7g 減塩

みそ汁・スープは貝たくさんにする



貝の少ないみそ汁
塩分 1.5g(お汁 150g)
野菜摂取量 3g



貝たくさんみそ汁
塩分 1.1g(お汁 130g)
野菜摂取量 53g

約 0.4g 減塩

減塩タイプの調味料を使う



濃口しょうゆ
小さじ 1 (6g)
塩分 0.9g



減塩しょうゆ
小さじ 1 (6g)
塩分 0.5g

約 0.4g 減塩

野菜や果物を食べましょう!

野菜や果物に含まれるカリウムは、とりすぎた塩分(ナトリウム)を排出させる働きがあります。



だしや酸味(酢・柑橘類)、香辛料などを上手に使いましょう!



栄養成分表示を確認しましょう!



インスタントヌードル

栄養成分表示1食(80g)当たり	
エネルギー	358 kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	15.8g
炭水化物	45.5g
食塩相当量	5.5g