

食育メール

毎月19日は食育の日

今月号のテーマ：塩分

塩分クイズ

次の食べ物に含まれる塩分はどのくらいでしょう？

出典：日本食品成分表2020年版（八訂）



- ① 約3g
② 約6g
③ 約9g

ラーメン



- ① 約3g
② 約6g
③ 約9g

カレーライス



- ① 約1g
② 約1.5g
③ 約2g

味噌汁（インスタント）



- ① 約6g
② 約4g
③ 約2g

梅干し1個（10g）

答えは裏面を見てね>>>



成人1日あたりの塩分目標量は...

出典：日本人の食事摂取基準2020年版

● 男性7.5g未満 ● 女性6.5g未満

高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための目標量は、男女とも6.0g/日未満とされています

生活習慣病予防等の目的で、国が定めています。



三条市民の塩分摂取量は？

R5 セット健診及び企業における推定尿中塩分摂取量調査（調査数679人：成人20～75歳、男性290人、女性389人）

● 男性（平均）8.6g ● 女性（平均）8.3g

目標量を上回っています。

あなたの食べ方をチェックしてみましょう

- ☐ 食事を満腹になるまで食べる
- ☐ 主食どうしを組み合わせる
- ☐ 丼もの・カレーライスやめん類を週に3回以上食べる
- ☐ 煮物を1日に4品以上食べる
- ☐ 漬物を1日に1種類以上食べる
- ☐ たらこやすじこなどを1日に1回以上食べる
- ☐ 麺類の汁を飲む
- ☐ 濃い味付けを好んで食べる
- ☐ 外食を週に2回以上する
- ☐ 毎日飲酒する



塩分を減らす方法

これらの食べ方は、塩分のとりすぎとなる特徴的な食べ方です。
塩分のとりすぎは、高血圧→動脈硬化→心臓病や脳卒中につながります。





今日からできる！

塩分を減らす食べ方

～今回は3つ紹介します～

野菜のおかずを1日1皿増やそう

- 野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）の排出を促し、減塩効果を高めてくれます。いつもの食事に野菜を足してみましょう。

単品メニューには、野菜をトッピングしよう



付け合わせの野菜も残さずに食べる



ゆでたり、煮たり、加熱すれば野菜のかさが減って食べやすい！



腹八分目を心がけましょう

- 満腹まで食べると、食事全体の量が多くなり、食塩摂取量も多くなります。よく噛んで、ゆっくり食べましょう。

外食や加工食品はなるべく頻度を減らしましょう

- 麺類（ラーメンやうどんなど）の回数を減らし、汁は残しましょう。麺自体にも塩分は含まれています。
- ちくわや、ハム、ベーコンなどの加工食品の食べ過ぎに注意しましょう。



ちくわ1本
0.6g



ハム1枚
0.5g



ベーコン1枚
0.3g



電子レンジで簡単
野菜のおかず
レシピ



三条市クックパッド



三条市の
こっそり減塩作戦

詳しくは
こちら→



クイズの答え ラーメン②約6g カレーライス①約3g みそ汁約②1.5g 梅干し③約2g

旬の野菜紹介

5月はアスパラガス

三条市でもアスパラガスを作られている農家さんがいます。アスパラガスは鮮度がいのち！とれたて新鮮なもののほど、味が濃くて、甘味もあっておいしいです。選ぶときは、できるだけ太く、まっすぐ伸びていて、穂先がしっかりと閉まっているものがおすすめです。

ゆでて食べる場合はうま味が溶け出してしまうので、長いままゆでましょう。一番オススメの食べ方は、丸ごとトースターで焼く！とれたてのアスパラガスは何もつけなくてもおいしいです。



まずは、1g塩を減らそう

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです
とり過ぎに気をつけましょう。

一日の塩分の目標量は・・・

男性7.5g

女性6.5g

血圧の高い人や
治療中の方6g未満

発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室
電話0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp