

ポイント 果物を1日1個程度食べましょう

果物や野菜に多く含まれる「カリウム」は、体内の余分な食塩（ナトリウム）の排出をうながし、減塩効果を高めます。適量の果物を食べるようにしましょう。

※医師により食事療法等の指示のある方はその指示に従ってください。

果物の1日の目安量



ポイント 買い物や外食時に食塩／ナトリウム表示を見て選びましょう！



加工食品などに含まれる食塩は目に見えないので要注意！

ラーメン 1食6.0g	カレーライス 1食3.3g	いなりずし 2個1.4g
鮭おにぎり 1個1.4g	食パン(6枚切) 1切0.8g	たくあん 4切1.0g
梅干し(大) 1個2.2g	納豆タレ付き 1パック1.0g	ちくわ(小) 1本1.0g
ウイナーソーセージ 2本1.0g	ロースハム 2枚1.0g	カップみそ汁 1食2.4g

ポイント 「適塩」生活をサポートするお店に行ってみよう！



惣菜の美味しさはそのままに、適塩にした惣菜などを販売している市内のスーパーや商品には上のマークが表示されています。素材やだしのうま味をいかす等の工夫がされているので、ぜひ味わってみてください。

お店でこっそり減塩中…



適塩なのはもちろん、野菜たっぷりで栄養バランスが整っているスマートミール(健康な食事)を提供している店舗には上のステッカーが表示されています。外食やお弁当を購入する際に参考にしてください。



店舗一覧はこちら

クックパッドでおすすめレシピ配信中！
(右のQRコードから御覧いただけます。)



問合せ：三条市福祉保健部 健康づくり課 食育推進室：34-5448(直通) 保健指導係：34-5445(直通)

あなたも知らずに食塩をとり過ぎている?!

はじめましょう！ みんなで『適塩』生活

食塩のはたらきと必要量

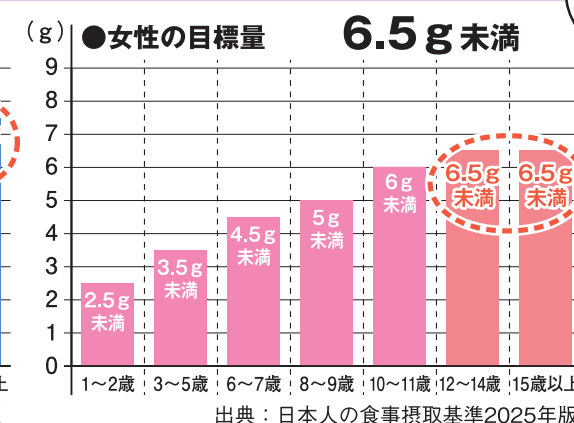
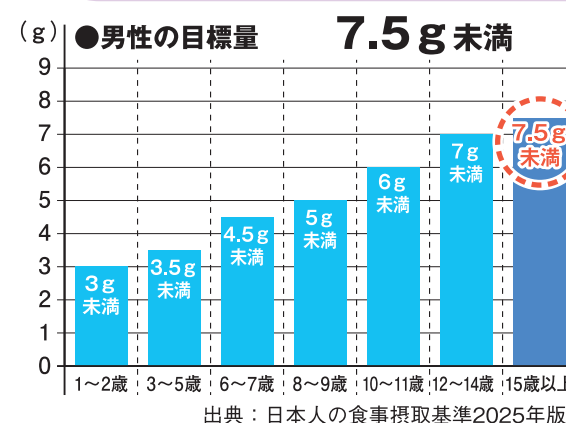
からだの中の水分量の調整

食べた物の消化吸収を助ける

筋肉や神経のはたらきを支える

生命維持のために必要な食塩量
1日 **1.5g** 程度
目安は **小さじ1/4杯**

あなたは1日の食塩摂取目標量を知っていますか？



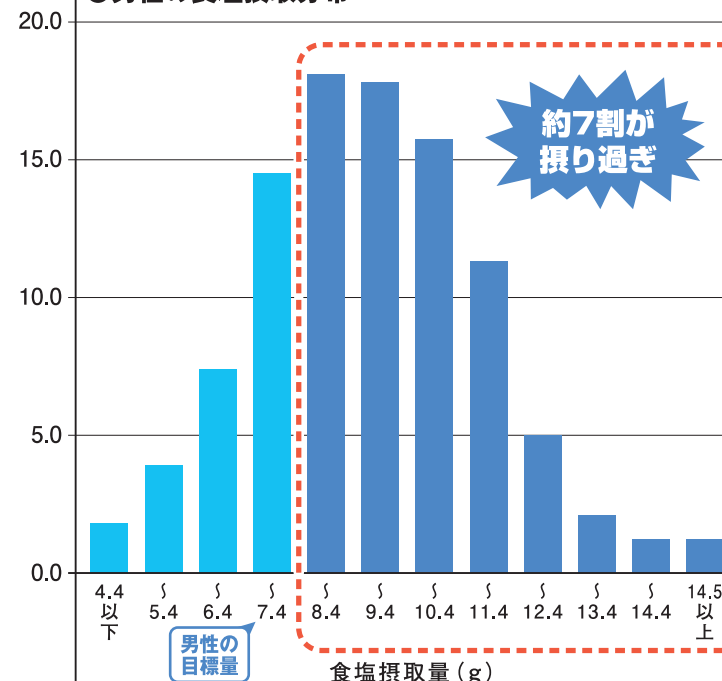
年齢や性別によって目標量は違います
子どもの頃から適塩を!!

血圧が高い人や慢性腎臓病(CKD)治療中の人の目標量は
1日6g 未満

出典：高血圧治療ガイドライン2019(日本高血圧学会)、慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版(日本腎臓学会)

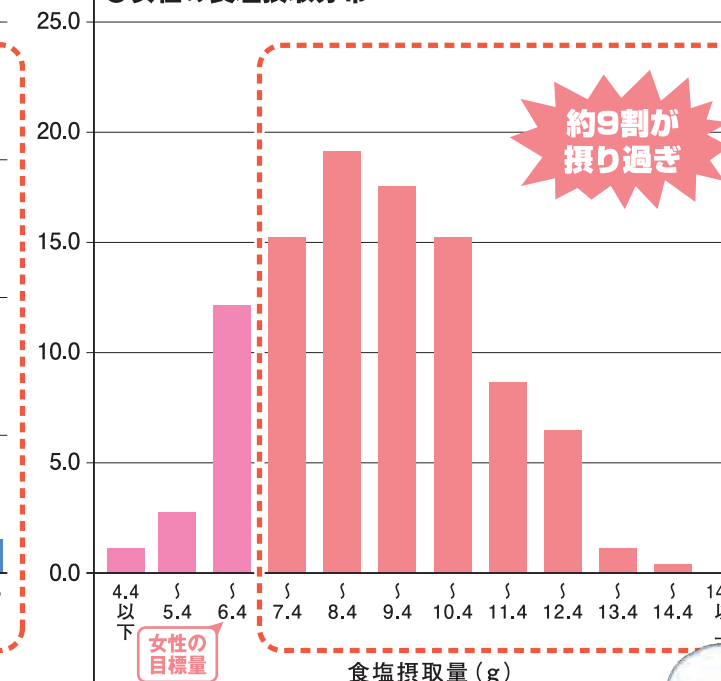
三条市民の食塩摂取量は？

●男性の食塩摂取分布



令和7年度 セット健診における推定食塩摂取量調査(調査数796人：成人40～75歳 男性337人、女性459人)

●女性の食塩摂取分布



食塩摂取量の平均
男性8.7g/日、女8.5g/日 と男女共に目標量を上回っていました。

なぜ、食塩のとり過ぎが問題になるのでしょうか？

日常的に食塩をとり過ぎていると…

【からだの中で起こる変化】



【動脈硬化が進行】



特に高血圧がダメージを与えるところ

- 脳**（血管が切れる、つまる）→ 脳細胞がダメージを受け、運動神経や感覚神経のマヒが起こる。
- 心臓**（血管がつまる）→ 心臓の筋肉に栄養がいかない。全身に血液が送り出せない。
- 腎臓**（尿が作れない、血圧の調整ができない）→ からだの中に老廃物が溜まったままになる。

三条市の脳血管疾患の特徴

- 脳出血で亡くなる割合が新潟県平均と比べ高い。特に男性は高い。
- 特に高血圧症が発症に関連している。また、治療中の人も発症している。

出典：新潟県脳卒中情報システム事業

はじめましょう！ みんなで適塩生活

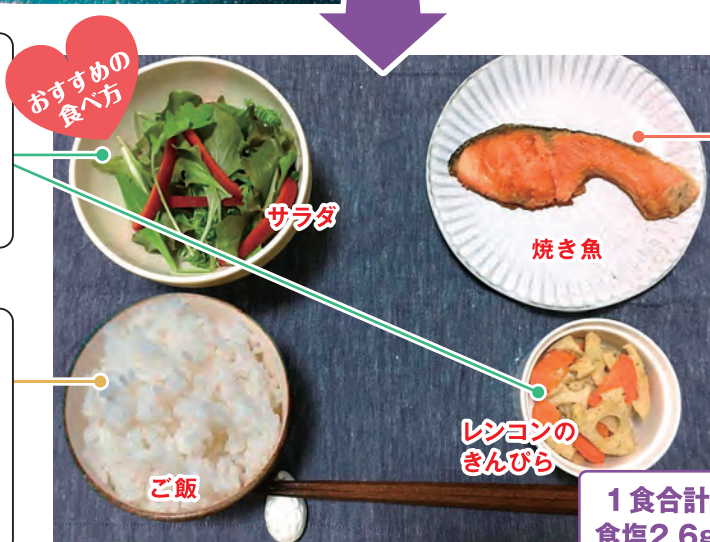
ポイント 主食、主菜、副菜をそろえ、食事量は腹八分目にしましょう！

健康に気を配っているAさんの食事



- 副菜**
- 野菜のおかずは2品を目安に
 - 汁物の場合は、野菜を多くして具たくさんに！
 - 煮物料理はなるべく重ならないように

- 主食**
- ご飯は自分に合った量（適量）を食べましょう
目安：男性200g、女性150g
 - ふりかけご飯を習慣にしない
 - パンやめん類の多くには食塩が入っています



食べ過ぎになること、つい習慣になっていませんか？



食塩は足し算で考えましょう！

主菜

- 肉、魚、卵、大豆製品のおかずは1品を目安に
- 目安量：手のひらの大きさ
- 大皿で取り分けるよりも銘々皿に



だし、薬味、酢などを積極的に活用しておいしく適塩！

あなたの食塩のとり方の特徴を知りましょう！

実態調査から見えた食塩のとり過ぎにつながる食習慣をチェック



食事は満腹になるまで食べる。



丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる。



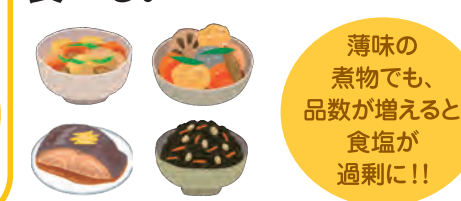
主食を組み合わせる。



めん類の汁を1/3以上飲む。



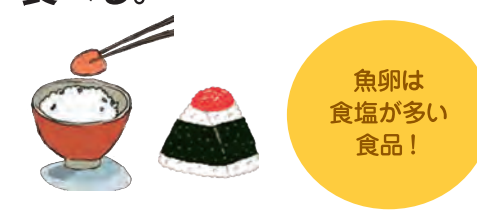
煮物を1日に4品以上食べる。



漬物を1日に1種類以上食べる。



たらこやすじこ等を2日に1回以上食べる。



塩魚を2日に1回以上食べる。



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。



1日の食塩摂取目標量知らない。



買い物や外食時に食塩／ナトリウム表示を見ない。



エネルギー	300kcal
タンパク質	11.4g
脂質	10.9g
炭水化物	37.5g
食塩相当量	0.3g

同じ食品でも、表示を見ると食塩相当量が違うことも!!
食品を選ぶ時は期限表示だけでなく、栄養成分表示も見てみましょう!

チェックの数の

☐

チェックの数が多くほど、食塩を多くとりやすいと言えます。
「食塩をとり過ぎているかも?」と感じたら、まずはチェック項目の中で、変えられそうな項目から取り組んでみましょう。適塩の第一歩です。