

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塩分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！



惣菜のおいしさはそのままに、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。素材やだしとうま味をいかなる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

あなたも知らずに塩分をとり過ぎている?!

はじめましょう！ みんなで「適塩」生活

塩分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

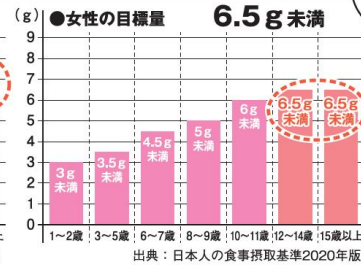
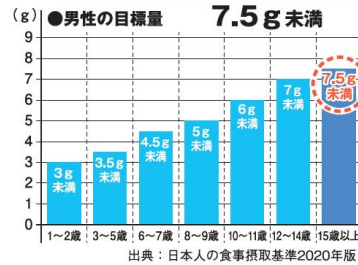
筋肉や神経のはたらきを支える

生命維持のために必要な塩分量

1日 **1.5g** 程度

目安は **小さじ1/4杯**

あなたは1日の塩分目標量を知っていますか？

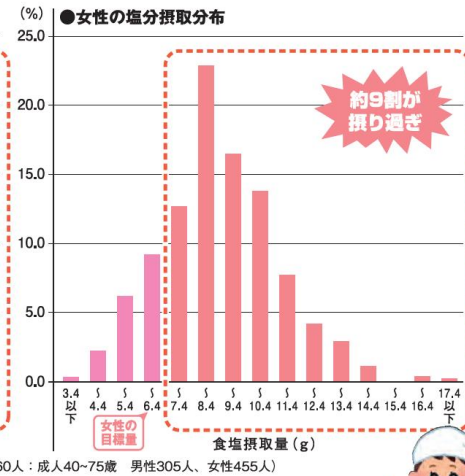
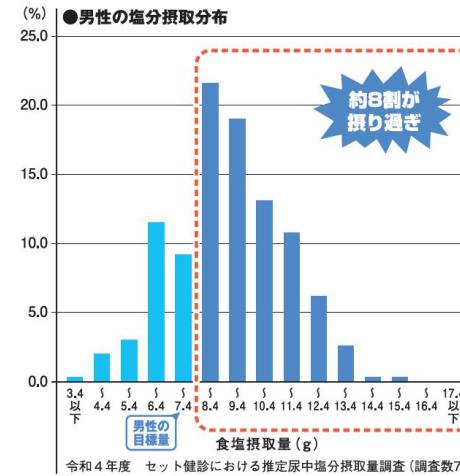


年齢や性別によって目標量は違います。子どもの頃から適塩を!!

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)

三条市民の塩分摂取量は？



令和4年度 セット健診における推定尿中塩分摂取量調査(調査数760人：成人40~75歳 男性305人、女性455人)

塩分摂取量の平均 **男性8.7g/日、女8.5g/日** と共に目標量を上回っていました。

なぜ、塩分のとり過ぎが問題になるのでしょうか？

日常的に塩分をとり過ぎていると...



【動脈硬化が進行】

命にかかわる病気のリスクが高くなる

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

- 味つけは薄めでもおかずが3品以上ある
- 煮物料理が重なっている
- 主食が少ないうえ

カボチャの煮つけ、ヒジキの煮物、煮魚、キュウリの漬物、ワカメの味噌汁、ご飯

1食合計 塩分7.2g

食べ過ぎになること、つい習慣になっていませんか？

おかわりをする

何回も味見をする

「もったいない」「残せない」

塩分は足し算で考えましょう！

副菜

- 野菜のおかずは2品を目安に
- 汁物の場合、野菜を多くしていただくように！
- 煮物料理はなるべく重ならないように

おすすめのお食べ方

サラダ、焼き魚

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塩分が入っています

レシコンのきんぴら

1食合計 塩分2.6g

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！

あなたの塩分のとり方の特徴を知りましょう！

実態調査から見た塩分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。

井もの・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日の塩分目標量知らない。

買い物や外食時に食塩/ナトリウム表示を見ない。

チェック の数 個

チェック の数が多いほど、塩分を多くとりやすいと言えます。「塩分をとり過ぎていないかも?!」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。

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、表示を見ると塩分量が違うことも!!
食品を選ぶ時は期限表示だけでなく、塩分表示も見てみましょう!