

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に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？



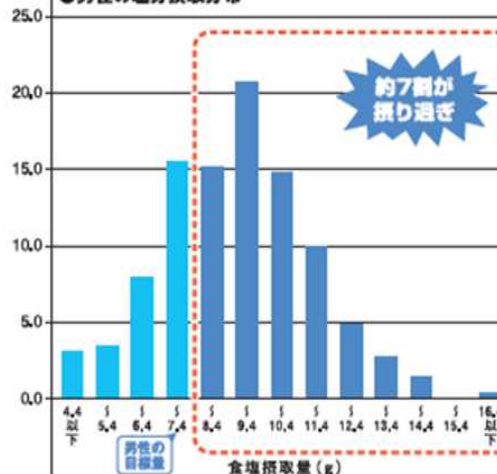
年齢や性別によって目標量は違います
子どもの頃から適塩を!!

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

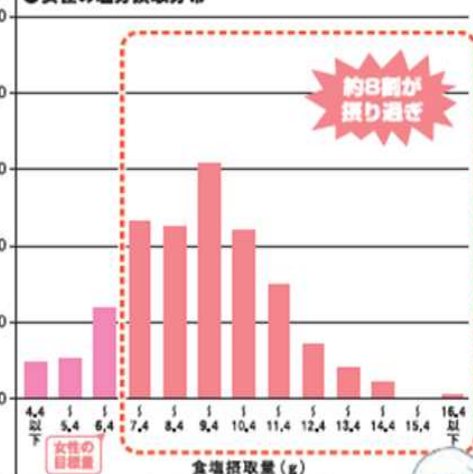
出典：高血圧治療ガイドライン2019(日本高血圧学会)、慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版(日本腎臓学会)

三条市民の塩分摂取量は？

●男性の塩分摂取分布



●女性の塩分摂取分布



令和5年度 セット健診及び企業における指定原塩分摂取量調査(調査数679人：成人20~75歳 男性290人、女性389人)

塩分摂取量の平均

男性8.6g/日、女8.3g/日と男女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…

【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



・味付けは薄めでもおかずが3品以上ある
・煮物料理が置かれている
・主食が少ない

副菜

- 野菜のおかずは2品を目安に
- 汁物の場合、野菜を多くして具だくさんに！
- 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塩分が入っています

食べ過ぎになること、つい習慣になっていませんか？



塩分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。



薄味でも量や品数が増えと塩分は過剰に!!
味見や残り物にも注意!!

丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる。



味のついたご飯やめん類は塩分が多い!!

主食を組み合わせる。



(例：ラーメンとチャーハン、弁当・おにぎりとかップ麺など)
塩分の多い食品同士を組み合わせると、1食でとる塩分が過剰に!!

めん類の汁を1/3以上飲む。



ラーメン1杯汁まで飲むと塩分は約6g~8g
1日の目標量以上!!

煮物を1日に4品以上食べる。



薄味の煮物でも、品数が増えと塩分が過剰に!!

漬物を1日に1種類以上食べる。



たくあんなら4切、梅干しなら小1個で塩分は約1g! 漬物でも漬物です

たらこやすじこ等を2日に1回以上食べる。



魚卵は塩分が多い食品!

塩魚を2日に1回以上食べる。



塩漬けされている魚は塩分が多い!

濃い味付けを好んで食べる。



しっかりした味が好き、おかずの味を足してしまう人は、塩分が過剰に!!

外食を週に2回以上する。



外食は塩分が多く含まれている料理が多い!

毎日飲酒する。



つまみには塩分が多く、さらにアルコールで食欲が増すため、食べ過ぎ傾向に!!

1日の塩分目標量知らない。



塩分を気をつけるには目標量を知ることから!!
男性7.5g未満 女性6.5g未満

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!

チェックの数が



チェックの数が多くほど、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。