

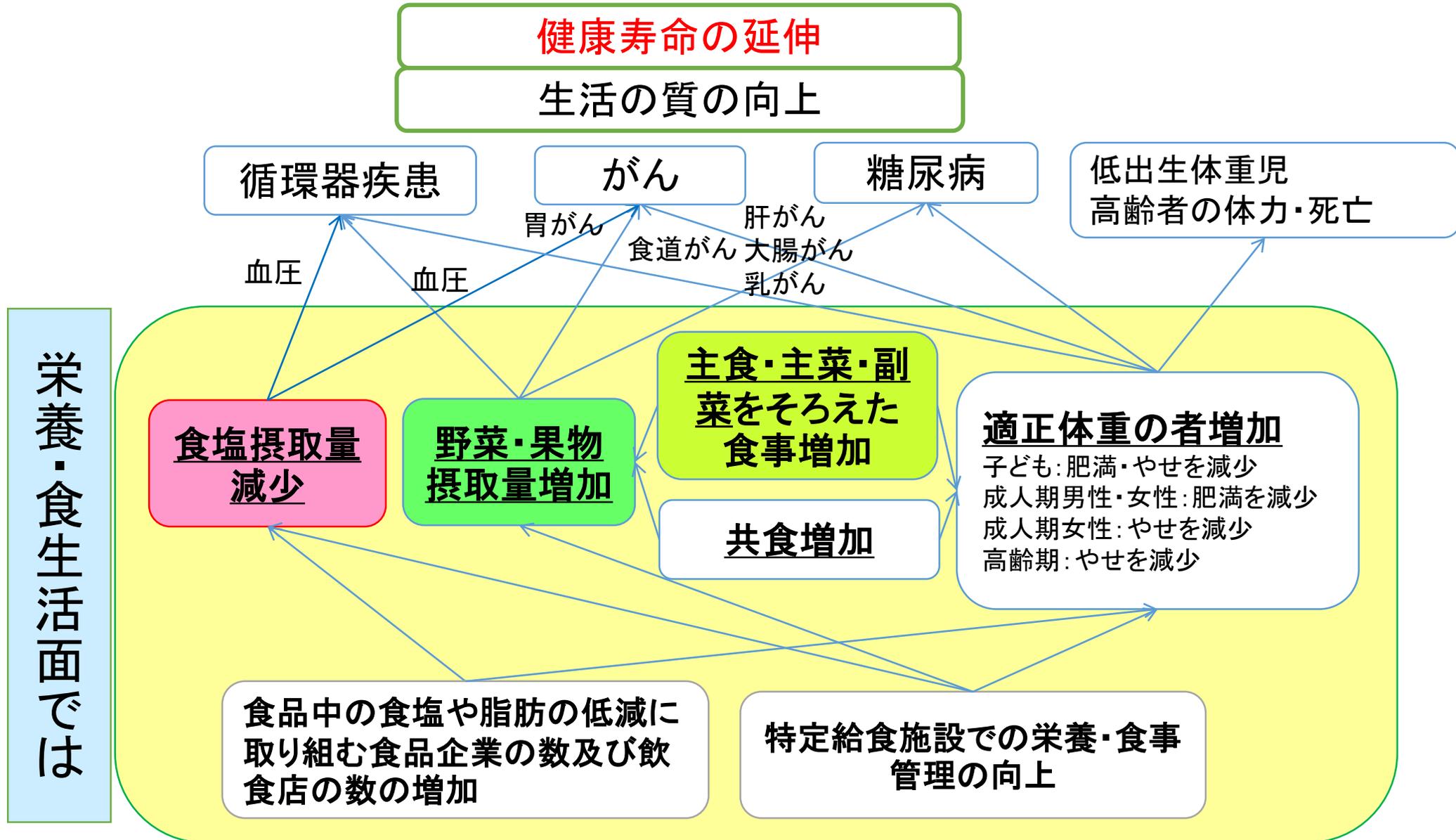
第2条

えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく

高崎健康福祉大学
五十嵐 美絵



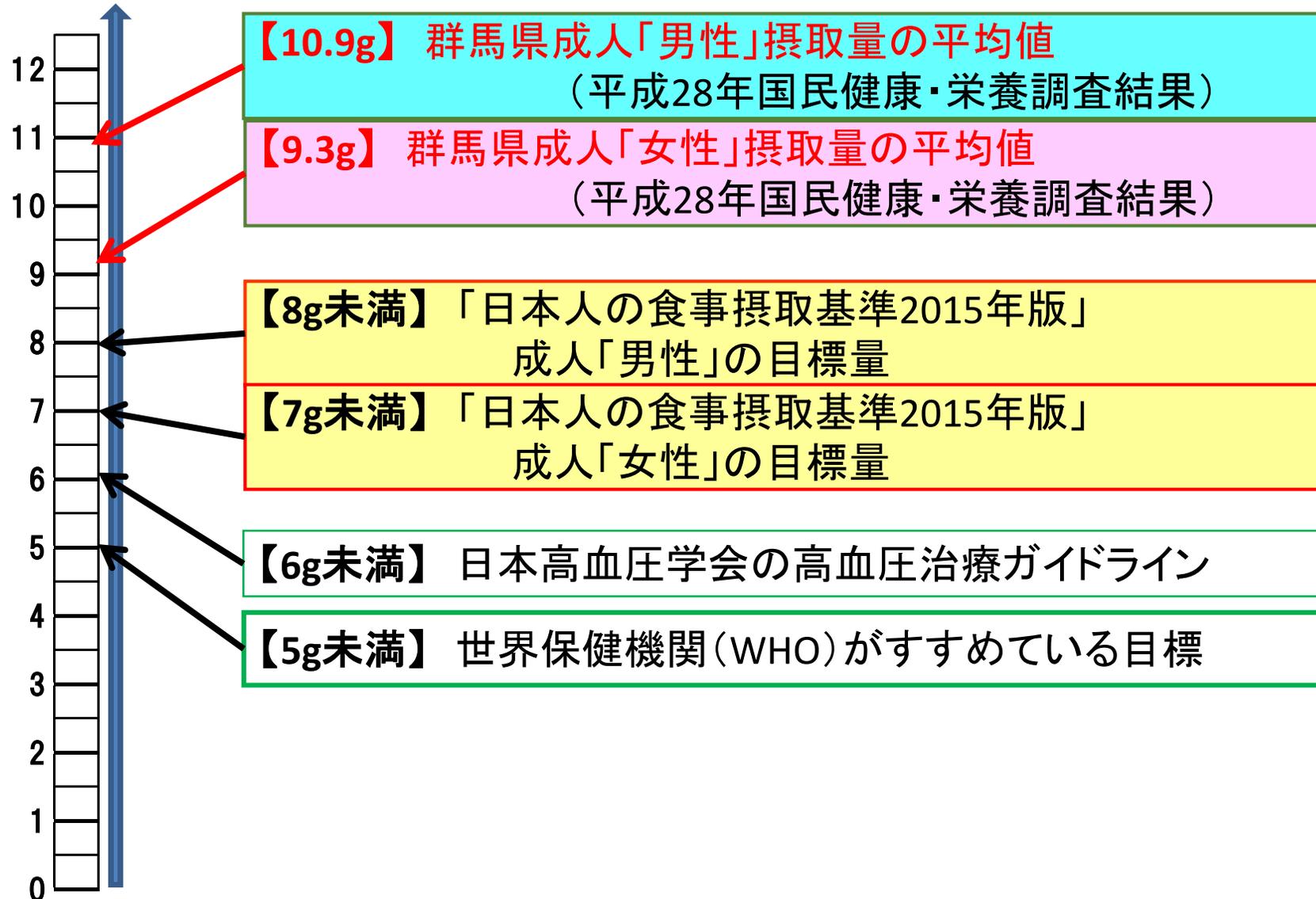
健康日本21(第二次)《栄養・食生活》の目標



食塩

食塩摂取量と目標量

食塩の量(g)
1人1日あたり



食塩の量 1人1日あたり

群馬県 食塩摂取量
(平均値)

男性 10.9g

女性 9.3g

目標

8g

平成28年国民健康・栄養調査結果

濃い口しょうゆ
小さじ1杯強が 食塩1g

差が およそ2g



計量スプーン
小さじ



ペットボトルのふた
(しょうゆ1杯≒食塩1g)

食塩 1g を含む食品

減塩のコツ早わかり(女子栄養大学出版部)

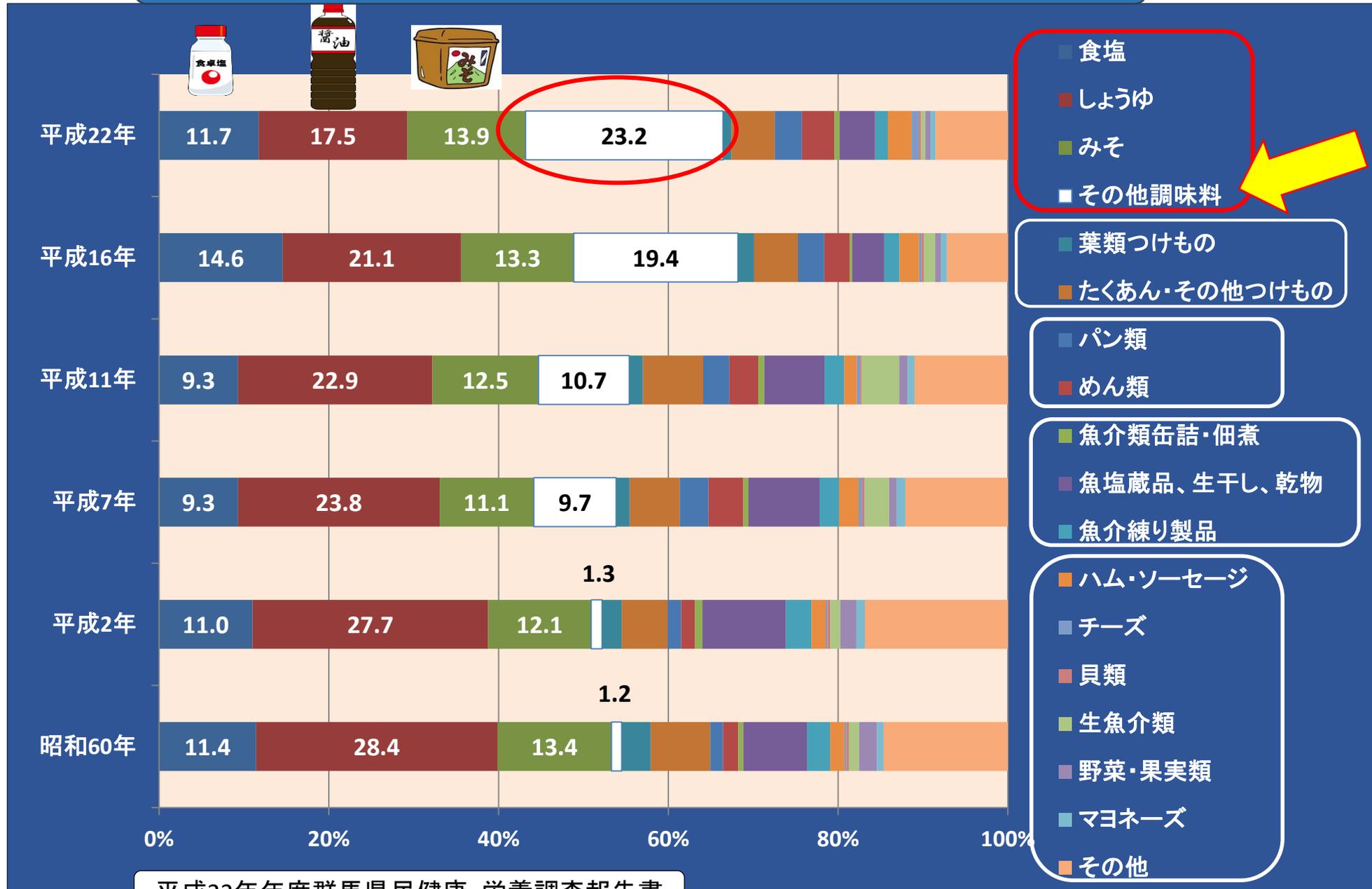
食品名	分量	食品名	分量
塩(しっとりした) (塩分96.5%)	ミニスプーン1杯 (1g)	塩鮭・甘塩	約1/2切れ (36g)
濃い口しょうゆ (塩分14.5%)	小さじ1杯 強 (7g)	アミ・佃煮	15g
うすくちしょうゆ (塩分16.0%)	小さじ1杯 (6g)	ウインナーソーセージ	2本 (50g)
淡色辛みそ (塩分12.4%)	大さじ1/2杯 弱 (8g)	スライスチーズ	2枚 (34g)
ポン酢しょうゆ (塩分8.3%)	大さじ2/3杯 強 (12g)	梅干し	1/2個 (正味4.5g)
トマトケチャップ (塩分3.3%)	大さじ2杯 (30g)	食パン	6枚切り1・1/4枚 (75g)

計量スプーン使用

食塩は何からとっている

- 塩、しょうゆ、みその調味料からだけでない。
- 食塩の約6～7割を、「加工食品」からとっている。
 - (食塩の多い代表的な食品)
干物や塩蔵品・練り製品、ハム・ソーセージ、漬物など
 - (塩味に気づきにくい食品)
食パン、すし酢、ノンオイルドレッシング、マーボー豆腐の素、コンソメ、スポーツドリンクなど

群馬県 食塩相当量 食品群別構成割合(%)



その他の調味料に分類されるものは

- ソース
- 豆板醤、チリペッパーソース、チリソース、ラー油
- 穀物酢、米酢、りんご果実酢、すし酢、ワインビネガー
- かつおだし、昆布だし、かつお昆布だし、シイタケだし、煮干しだし、鶏がらだし、中華だし、固形コンソメ、顆粒風味調味料
- 麺つゆ（ストレート、三倍濃縮等）
- オイスターソース、マーボ豆腐の素、ミートソース、トマトピューレー、トマトペースト、トマトケチャップ
- ノンオイル和風ドレッシング、フレンチドレッシング、サウザンアイランドドレッシング
- カレールウ、ハヤシルウ
- 酒かす、本みりん、みりん風調味料

食塩をどれだけ含んでいるか 見当がつかない！

栄養成分表示を見る習慣をつける



- 食塩相当量を見る。

栄養成分表示 1袋(60g)あたり	
エネルギー	123kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	3.8g
炭水化物	29.5g
食塩相当量	2.0g

栄養成分表示 1袋(60g)あたり	
エネルギー	123kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	3.8g
炭水化物	29.5g
<u>ナトリウム</u>	<u>793mg</u>

$$\begin{aligned} & \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000 \\ & = \text{食塩相当量 (g)} \end{aligned}$$

ナトリウム約400mg ⇒ 食塩相当量1g

減塩のポイント

できるところから実行ね！



- **だし**や**素材の味**をいかす。新鮮な食材を用いる
- **香辛料**、**香味野菜**や**果物の酸味**を利用する
- **具たくさん**の味噌汁(汁物)にする
- **低塩**の調味料を使う
- **外食**や**加工食品**を控える
- **漬物**を控える
- むやみに調味料をかけない(醤油は小皿にとって**つける**)
- **麺類の汁**は残す(全部残せば2~3g減塩できる)



野菜

野菜の量 1人1日あたり

群馬県 野菜摂取量
(平均値)

目標

男性 280g

女性 262g

350g

平成28年国民健康・栄養調査結果

野菜料理
小鉢1皿が 野菜70g

差が 70~90g



野菜 1日350g 目安



できれば
いろいろな種類の野菜
をとりましょう

1日 野菜 350g ⇒ 野菜料理 5皿(小鉢)

料理例



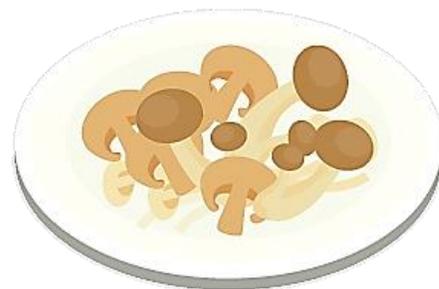
ほうれん草のおひたし
70g



レタスとキュウリのサラダ
85g



ひじきの煮物
60g



きのこのバター炒め
75g



野菜の煮しめ
100g

主食・主菜・副菜をそろえた食事で野菜摂取を増やしましょう！

※重量は一例です。

(参考)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

元気に実行 第一歩！

◆食塩は、しょうゆ小さじ1杯から見直そう

➤ 食塩1含むg食品をチェック！

◆野菜なら、小鉢1皿プラスしよう

➤ 毎日の野菜料理の皿数をチェック！

継続が大事ね

◆ 継続することが大切 ◆

