

今日から実践! 適塩術

その1. 知る

日本人の1日の食塩摂取量の目標量

- 男性.....7.5 g / 日未満
- 女性.....6.5 g / 日未満
- 高血圧の人...6.0 g / 日未満

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より。

大さじ1杯(15cc)の調味料に含まれる食塩相当量

薄口醤油	濃口醤油	みそ	ポン酢
約2.9 g	約2.6 g	約2.2 g	約1.0 g
とんかつソース	ケチャップ	マヨネーズ	
約1.0 g	約0.5 g	約0.2 g	

※日本食品標準成分2015年版(七訂)より。

食塩相当量の目安

ラーメン 5.9g + チャーハン 2.8g = 8.7g

1日の目標量を超えています

栄養成分表示をチェック

カップラーメン

栄養成分表示 1食(80g当たり)	
エネルギー	360kcal
タンパク質	10.5g
脂質	15.0g
炭水化物	45.4g
食塩相当量	5.0g

ココをチェック

食品の単位に注意! 食品の単位は1袋・1個・100g当たりなど食品によって違います。単位も確認してくださいね。

その2. いかす

塩味以外のうま味や酸味、風味などをいかそう

うま味 かつお節や昆布など	酸味 レモンや酢など	辛味 生姜やカレー粉など	香味 ねぎやみょうがなど
-------------------------	----------------------	------------------------	------------------------

その3. 工夫

調味料のつけ方を工夫しよう

直接かけずに、つけて食べましょう

麺類の汁は残そう

汁には食塩が多く含まれています

野菜や果物などに多く含まれているカリウムには、余分なナトリウムの体外への排出を促す働きがあります。

*腎臓が悪い場合はカリウムの取り過ぎに注意が必要です。医師に相談しましょう。

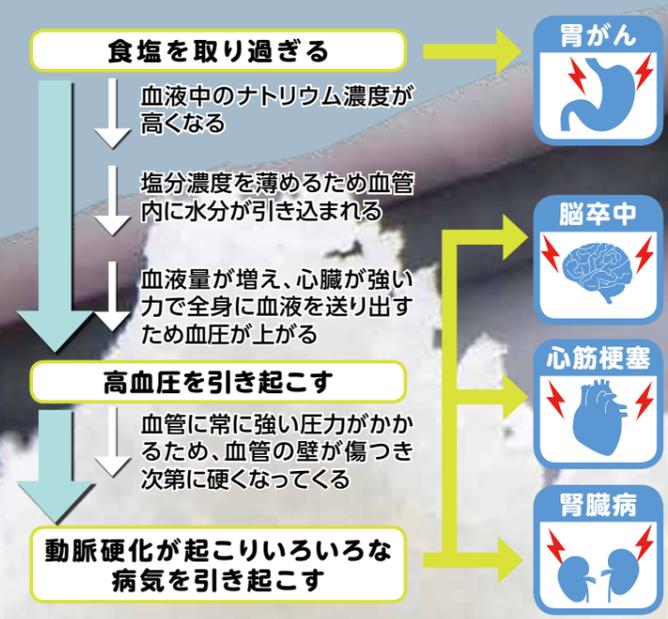


なぜ適塩が必要?

継続的な食塩の取り過ぎは高血圧を引き起こします。

高血圧はサイレントキラーと呼ばれていて通常は自覚症状がほとんどありません。そのため、知らない間に血管に負担がかかり、いろいろな病気にかかるリスクが高まります。

食塩の取り過ぎが招く病気



食塩摂取習慣チェック

当てはまる項目に☑をつけてください

- 何にでも調味料をかけて食べる
- 野菜をあまり食べない
- インスタント食品をよく食べる
- 加工食品(ウインナーやちくわなど)をよく食べる
- 外食が多い
- ご飯に漬け物は欠かせない
- 麺類のスープは半分以上飲む
- みそ汁を1日2杯以上飲む
- 市販の惣菜をよく食べる
- お酒のおつまみは塩辛いものが多い

チェックが多いほど食塩摂取量が多い食生活になっています。食生活を見直して適塩生活を送りましょう。

保健総務課 (☎829・7771)

適塩とは...

「食塩の適量摂取」のことです。食塩の取り過ぎは、いろいろな病気を引き起こす原因になります。

しかし、過度な減塩も危険です。特に多量の汗をかいた時などは塩分の補給が必要になります。1日の食塩摂取量の目標量を意識しながら、適塩生活を送りましょう。

今日から始める適塩生活

塩をなめるな



塩対応始めました



市は、令和2年9月から適塩のサポートとして、“塩対応”（適塩推進事業）を始めました。適塩レシピの紹介や塩に関する教室の開催など、今後もいろいろな方法で市民の皆さんの適塩サポートを行っていきます。

こんなことやってるよ!

イベント情報

自分で健康プロデュース ～適塩生活、始めませんか～

尿検査で自分の推定食塩摂取量を知り、食塩摂取過多になる食事の特徴を管理栄養士、保健師と一緒に考えましょう。



- ▶日時 12月23日(水)・2月9日(火)・3月23日(火)、午前10時～11時30分(受付は午前9時30分から、計3回)
- ▶場所 市立保健福祉センター4階健康指導室
- ▶定員 19人(申し込みが多いときは抽選)
- ◎一時保育を行います<6か月～就学前の子ども3人>。
※筆記用具を持って来てください。
※受付で体温など体調確認を行いますので、早めに来てください。
- ▶申込・問 11月11日(水)までに直接窓口又は電話で健康づくり推進課(☎812・2002)

食選科(過去の教室の様子)

9月11日・10月16日に“塩”をテーマにした全2回の教室を開催しました。講義の中で、出汁やみそ汁の試飲、汁物の塩分測定、試食などを行いました。



2月・3月には…

2月・3月に外部から先生を招いて親子料理教室の開催を予定しています。適塩料理を1食分実食できる機会です。楽しく調理しながら、おいしく適塩を学びましょう。参加者は広報誌などで募集します。



市の管理栄養士に聞きました!!



子どもの頃から薄味を
 高血圧の原因の一つが塩分です。高血圧は自覚症状がほとんどないため、気付きにくい病気です。年齢を重ねるともなる病気と思われがちですが、長年の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気ですので、子どもの頃から注意が必要です。食習慣は家族で似る傾向があります。食塩の多い食生活を続けていると、濃い味が舌が慣れてしまっています。子どもの頃から薄味に慣れておくことが大切です。家族みんなで適塩生活を送りましょう!

いきなり無理な減塩をすると、食事が味気なく感じ、ストレスがたまり長続きしません。適塩術をうまく使って、ストレスを感じない程度に、食塩の量を調節してくださいね。

9月号から始まった「はちかづキッチン」では、「おいしく、適塩!」を叶えるレシピを紹介しています。ぜひ作ってみてください。

「続けることが大切」

市では、市民の健康をいろいろな面からサポートするため「管理栄養士の職員が日々講座や啓発などを行っています。今回は栄養のプロの二人に「塩」について話を聞きました。

適塩は意識から
 すぐにチャレンジできることとして、例えば、栄養成分表示の食塩相当量を必ずチェックするのもいいですね。エネルギーは見るけど、食塩相当量まで見ていない人が多いのではないですか。食

残念ながら、摂取する食塩の量を減らしたからといって、すぐに血圧が下がるわけではありません。普段の生活でうまく適塩を取り入れ、続けることが大切です。根気強く、適塩生活を送ってくださいね。

残念ながら、摂取する食塩の量を減らしたからといって、すぐに血圧が下がるわけではありませ

目標を立てて根気強く
 高血圧は自覚症状がほとんどないからこそ、血圧値の記録や適塩目標の継続状況など、目で見えるようにすると適塩を続けようという気持ちになると思っています。私たちが行っている教室「食選科」でも、参加された市民の皆さんに今後1か月の目標を立ててもらっています。毎日目標を達成したら表にシールを貼っていき、毎日の頑張りが目に見えるようにするのが狙いです。



▲はちかづキッチン調理の様子



▲塩分濃度の測定
食塩が入った試験管▶

をしたり、自宅での今後1か月の適塩目標を立てたりといった、実際に体験して学べるような内容もあり、さらに理解しやすくなっていると思えました。参加した皆さんも、「意外と普段から減塩できていた」、「好物のカップ麺は食塩が多いので極力控えるなど、普段だとなかなか気付けない発見をしていました。

教室には、フードモデルと一緒に、その食品に含まれる量と同じ量の食塩が入った試験管が展示されていて、普段の食事にどれくらいの食塩が含まれているか目に見えて分かるようになっていました。管理栄養士さんに試験管について聞くと、なんと食塩は手作業で計って入れたそうです。思いの込められた展示品は参加した皆さんからも「分かりやすい」と大好評でした。

食は元気の源だと、改めて感じる事ができました。今後も食を通して市民の皆さんがさらに元気になることを願っています。

9月11日、市立保健福祉センターで1回目の食育推進教室「食選科」が開かれました。テーマは「塩対応」。教室には10人ほどの市民が参加し、講義内容のメモを取ったり、気になったことを質問したりするなど、夏の暑さに負けないぐらいの熱い思いが感じられました。

内容は講義だけではなく、参加した皆さんが持ち寄った、普段家で飲んでいる汁物の塩分濃度を測定したり、顆粒出汁と天然出汁の飲み比べ



しろま 小桃さん

学生自身が市の窓口などを直接訪問し、その事業について感じたことや思ったことをレポートしています。
 今回は、天理大学4年生城間小桃さん=写真による「食育推進事業「塩対応」」です。



食育推進事業「塩対応」