



新緑の季節となりました。5月17日は『高血圧の日』です。また、毎月17日は減塩の日でもあります。高血圧の予防や治療に大切な **減塩** をより多くの人に実践してもらうことが目的で2017年に制定されました。みなさんは普段どれくらい食塩をとっていますか？

今月の担当は
管理栄養士
阿曾沼です。



日本人の食塩摂取目標量



成人男性 8g/日未満
成人女性 7g/日未満
高血圧の方 6g/日未満

日本人の食事摂取基準(2015年版)
(日本高血圧学会)

ちなみに・・・

H29年国民健康・栄養調査によると、



食塩摂取量は 男性 10.1g/日
(20歳以上) 女性 9.1g/日 でした。

年々摂取量は減少していますが、目標量を上回っています。



食塩をとりすぎる習慣はありませんか・・・？

次の10項目のうち当てはまるものがあるか
チェック✓してみましょう！

- カップ麺やインスタントラーメンをよく食べる
- 漬物が好きで、いつも常備している
- ちくわやかまぼこなどの練り製品やハムやソーセージなどの加工品をよく食べる
- 魚の干物や明太子などの塩蔵品をよく利用する
- 汁物を1日2杯以上飲む
- 麺類のスープは半分以上飲む
- 外食することが多い、または外食が好き
- おせんべいやスナック菓子をよく食べる
- 寿司や丼物が大好き
- お腹いっぱいになるまで食べてしまう



✓が付いたら要注意！！
当てはまる個所が多いと食塩をとりすぎる
食習慣かも・・・

減塩のポイント



①食塩を多く含む食品の摂取頻度や
量を減らす

食品	食塩量
梅干し1個(10g)	2.2g
味噌汁	1.5g~2g
あじ干物1枚	2g
ロースハム2枚	0.8g
ちくわ1本	0.7g
弁当	4g~6g
とんこつラーメン	9.1g

食品中の食塩量
商品によって塩分量に
違いはあります

「五訂日本食品標準成分表」対応 塩分早わかり

食塩含有量の多い食品（漬物・練り製品・干物）
や料理（汁物・麺類）を好んで食べていませんか？
食べる回数や量を減らすだけで減塩を行うことが
できます。

②うま味（だし）や酸味、香辛料、
香りを活用する



うま味や酸味、香辛料、香りを活用することで
薄味でも美味しく食べることができます。
また、味付けは最後に行い表面に味を絡める
ようにすると、味を強く感じ満足感を得られます。