



# 適塩生活で健康寿命をのばそう



## 食塩を摂り過ぎるとどうなる？

おかずを食べ過ぎたり、塩味の濃いものを食べ過ぎたりすると

血液中のナトリウム濃度が高くなり、体は塩分濃度を下げるために水分を血液中に送ります。

ナトリウム濃度は下がるものの、水で薄めた分、血液量が増加し、血液の流れが強くなります。

血圧の上昇(高血圧)

動脈硬化

高血圧が長く続くと、血管が厚くなり傷つきやすく、動脈硬化を進行させます。

脳 脳出血 脳梗塞

心臓 狭心症 心筋梗塞

腎臓 腎不全

高血圧は合併症がこわい！

松山市食育推進キャラクター「モグッピー」

## 料理に含まれる食塩相当量を知ろう

### 副菜 (1皿70g程度)

- 大根のサラダ 0.5~1g
- ポテトサラダ 0.5~1g
- きゅうりの酢の物 0.5~1g
- 小松菜のごま和え 0.5~1g
- 根菜の煮物 1~1.5g
- きんぴらごぼう 1~1.5g
- かぼちゃの煮物 1~1.5g

### 主菜

- 鶏のから揚げ (鶏肉60g) 1g
- アジの塩焼き (60g) 1g
- ブリの照り焼き (70g) 1~1.5g
- さばの味噌煮 (60g) 1~2g
- ハンバーグ(肉70g、付け合せ除く) 1~2g
- ステーキ (肉80g) 1~2g
- おでん (8品) 4.5~7g

### 主食

- ごはん 0g
- おにぎり (ごはん 100g) 1g
- 食パン (4枚切 1枚) 1g
- 五目チャーハン 2.5~3g
- 親子丼 3~3.5g
- ちらし寿司・焼きそば 3~4g
- カレーライス 3~4g
- うどん類 4~5g
- ラーメン類 5~7g

### 汁物

- 味噌汁
  - すまし汁
  - コーンスープ
  - わかめスープ
  - ミネストローネ
- 1~1.5g



献立が、食塩の多いものになりがち。偏食しないようにしよう。

## 加工食品の栄養成分表示を参考にしましょう

栄養成分表示のある食品には「食塩相当量」の表示があります。



栄養成分表示 食品単位当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	◇◇g
炭水化物	□□g
食塩相当量	☆☆g

1日の食塩相当量の目標量\*は、

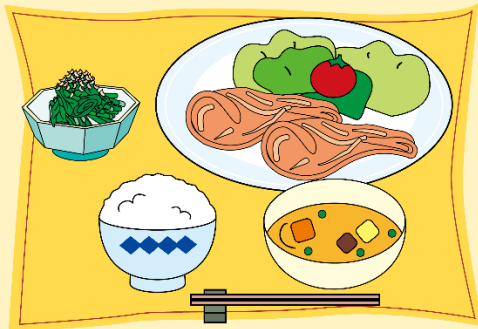
- 男性 7.5g 未満
- 女性 6.5g 未満



\*食材中(調味料を除く)にもともと存在する食塩相当量も含みます。

日本人の食事摂取基準「2020年版」より

# 適塩生活のための献立例



献立は、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食事のバランスを!



～ポイント～

- 主食** ごはん ..... ■ごはんの食塩相当量は0(ゼロ)です。
- 主菜** 豚の生姜焼き ..... ■主菜に塩味をきかせます。  
～レタスとトマト添え～ ■肉を漬け込まず、油で炒めた後、たれをからめると調味料が少なくてすみます。  
※調味料がしみこみ過ぎるのを防ぎます。
- 副菜** ほうれん草のごま和え ..... ■おひたしをごま和えにすることによって、風味を加えます。  
きのこ野菜のスープ ..... ■スープにこしょうなどで味にアクセントをつけ、薄味でも食べやすく工夫します。

# 食塩を多く摂ってしまったら...

- 前後の食事で食塩を控えましょう
- いつもより意識して野菜を食べましょう

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、ナトリウムの排泄を促す効果があるといわれています。またそのことから、血圧を下げる効果があるといわれています。カリウムは、野菜、果物、海藻(生わかめ、昆布)、青魚などに多く含まれています。

松山市では、1日に(成人)  
**野菜を350g**  
(緑黄色野菜120g・その他の野菜230g)  
**果物を150g**  
食べるようすすめています!



# 身近にできる減塩生活



塩分 **0.8g**  
食パン1枚  
(6枚切り 60g)



塩分 **0.8g**  
ゆでうどん1玉  
(250g)



塩分 **0g**  
ごはん茶碗1杯  
(150g)



塩分 **5.2g**  
麺+スープを  
全部飲んだ場合



塩分 **3.5g**  
麺+スープを  
半分飲んだ場合



塩分 **1.9g**  
麺+スープを  
全部残した場合

# 上手に減塩するポイント

## 塩辛いものは極力控える



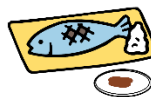
漬物、佃煮、インスタント食品などには食塩が多く含まれています。

## めん類の汁は残す



全部残せば4～5g程度の減塩になります。

## 調味料をそのままかけない



しょうゆなどの調味料はそのままかけず、小皿にとって、つけて食べましょう。(かけ過ぎを防ぎ、余分な食塩を摂らなくてすみます。)

## 柑橘類などで風味をアップ



レモン、ゆず、すだちなどを用いて、風味をアップさせます。

## 香辛料で薄味をカバー



こしょう、カレー粉、唐辛子、練がらし、しょうが、わさびなどの香辛料をきかせて薄味をカバーします。

## 一品にだけ塩味をきかす



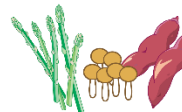
味の濃いものと薄いものメリハリをつけると食事の満足感が得られます。

## だしは自分でとる



うまみ調味料や顆粒だしの素は食塩が多いので、だしは自分でとりましょう。(だしをしっかりすると、薄味でもおいしく食べられます。)

## 素材の持ち味を感じよう



薄味で素材の持ち味を感じましょう。(味が濃いと素材の味がわからなくなります。)