

食塩の取り方について、考えてみませんか？



食塩の取りすぎは、どうしていけないの

体には、塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分を取りすぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、下げようとするため水分を多くため込みます。その結果、血液量が増え、大量の血液を押し出すため血管壁に高い圧力が加わり、高血圧になるのです。また、増えた血液は尿になり、余分な水分を排泄しなければならないため、腎臓に負担がかかってしまいます。

1日の食塩摂取目標量と実際の食塩摂取量(成人)

	目標量		摂取量	
男性	8g未満	日本人の食事摂取基準 (2015年版)	10.8g	厚生労働省 平成29年国民健康・栄養調査
女性	7g未満		9.1g	
高血圧の人	6g未満	高血圧治療ガイドライン 2014		

男女とも、目標より **2g以上多く** 摂取しています。



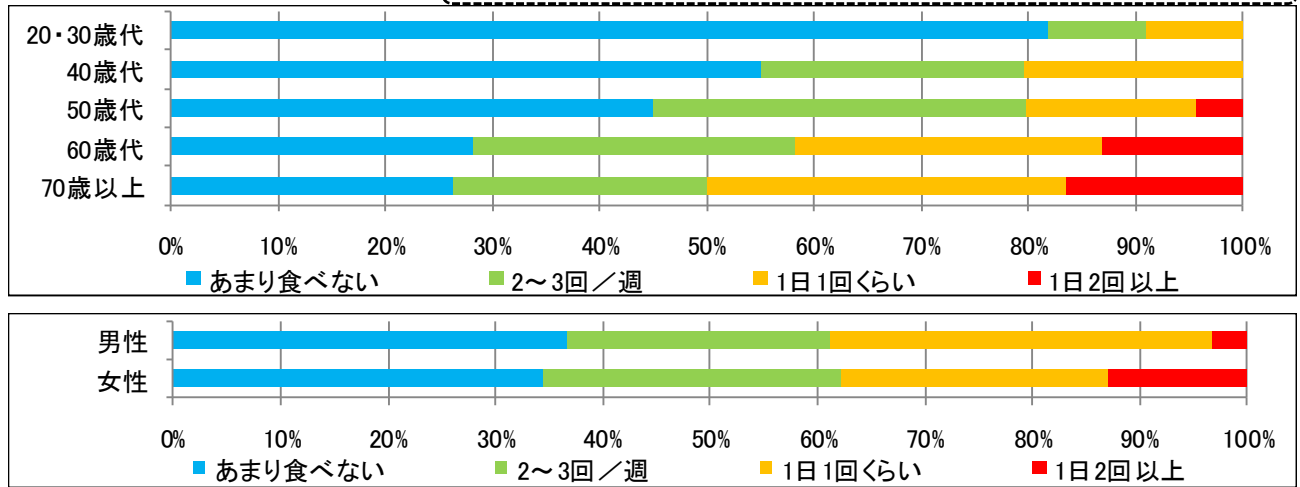
食塩摂取量を減らす工夫 ～何かできることはありますか？～

しょうゆやソースをよくかける	⇒	しょうゆやソースは味をみてからかける しょうゆやソースを小皿にとり、料理の端のほうだけに <u>つける</u> 減塩タイプの調味料を選ぶ
食塩を多く含む食品をよく食べる	⇒	1回に食べる量を減らす 食べる回数を減らす 減塩タイプの食品を選ぶ
汁ものや麺類をよく食べる	⇒	天然のだしの旨味をきかせ、薄味にする 具たくさんにして汁の量を減らす 麺類の汁はなるべく残す
外食や中食※が多い <small>※中食 市販の弁当や惣菜などの調理済み食品を家庭や職場等に持ち帰ってそのまま食べる</small>	⇒	栄養成分表示を確認して選ぶ 添付してある調味料を全部使わない 薄味の料理と組み合わせる

市民の塩分摂取に関する状況 (平成29年度、500名の方にご協力いただきました。)

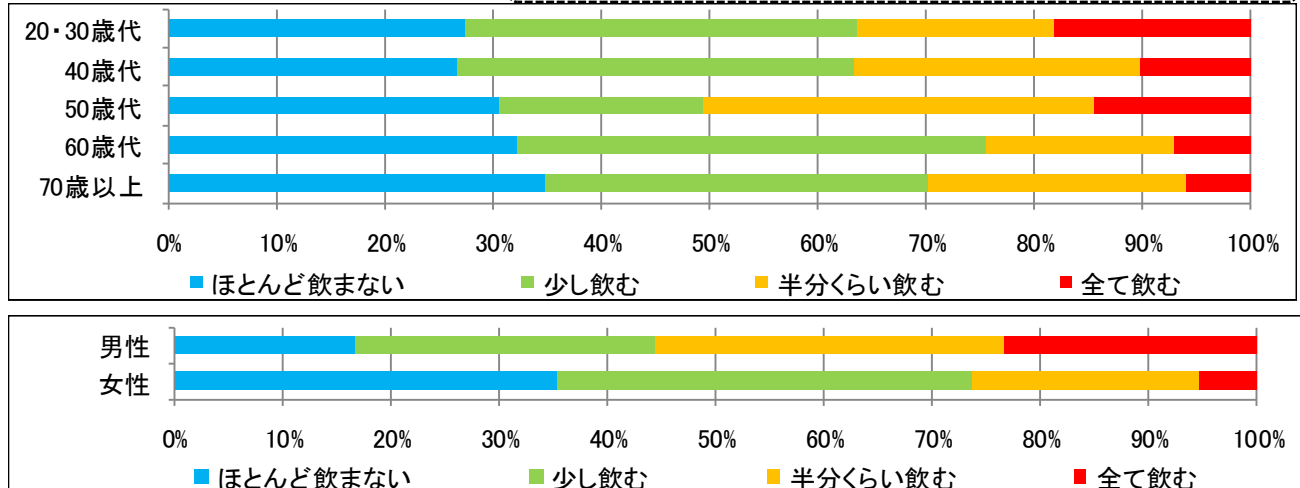
漬物、梅干しなどを食べる頻度

年代が高いほど、また、男性より女性の方が回数多く摂取していました。



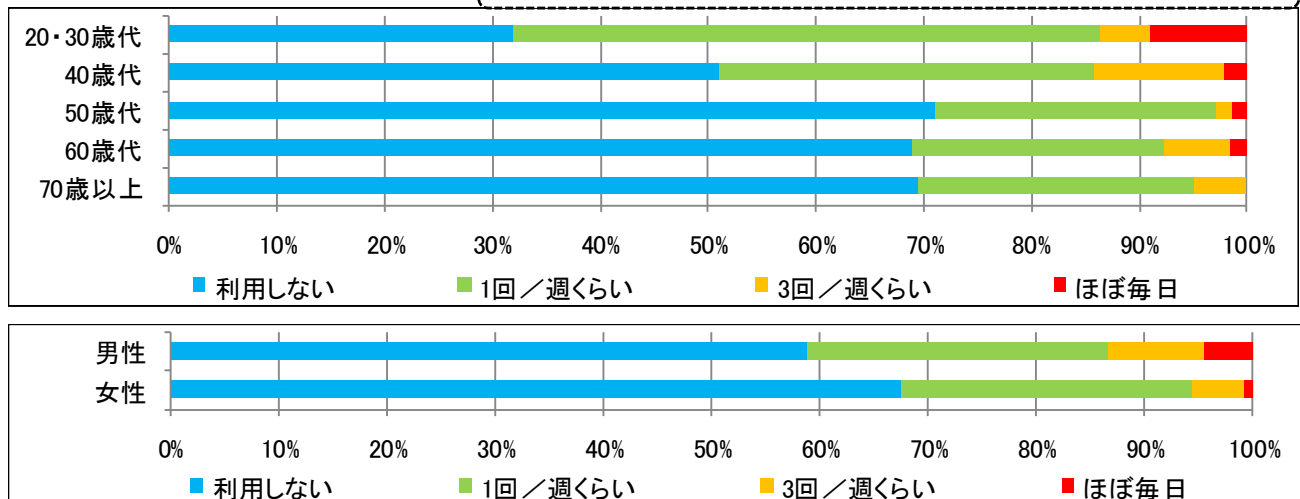
うどん、ラーメンなどの汁の摂取状況

年代が低いほど、また、女性より男性の方が多く摂取していました。



昼食での外食・中食利用状況

年代が低いほど、また、女性より男性の方が多く利用していました。



食塩摂取量を減らす工夫は、いろいろあります。
あなたに合った方法で、無理なく実行しましょう。

