

健康は生活習慣から

塩漬け食生活

- ラーメン、そばなどの汁は残さずに飲む。

- みそ汁は何杯でもおかわりする。

- 外食が多い。

- ご飯のときは漬け物を必ず食べる。

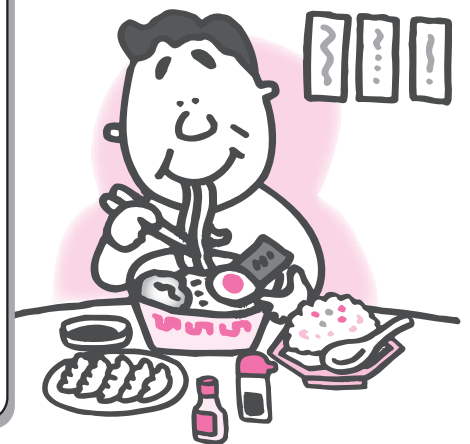
- うす味の料理は物足りない。

- 何にでも塩、しょうゆ、ソースなどをかける。

- インスタント食品やレトルト食品をよく食べる。

- 酒のつまみには、たらこや塩辛などをよく食べる。

塩漬け
食生活度を
チェック!



5以上

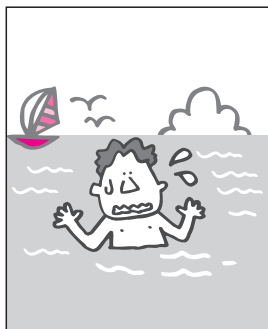
中近東の死海



あなたの食生活は、生物が棲めないくらいの塩分摂取量です。本気で減塩に取り組まないと大変なことになります。

2~4

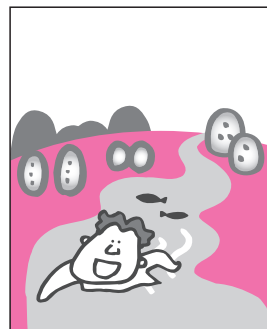
海



あなたの食生活は、しょっぱい海のような塩分摂取量です。上記でチェックした項目の改善をして、減塩に努めましょう。

0~1

川



真水で塩分は含まれていません。海へ流されていかないよう、塩分を控えぎみの食生活を今後も続けてください。

あなたの
塩漬け食生活度を
スイミングスポット
にたとえると

成人のナトリウム(食塩摂取)の目標量/日

男性 10g未満 女性 8g未満

厚生労働省



こんなに多い! 食品に含まれる塩分量

外食・テイクアウト



チャーシューメン
7.2g



ポークカレー
4.4g



スパゲッティミートソース
4.1g



幕の内弁当
10.6g

インスタント食品・加工食品



インスタントラーメン
(袋めん) **5.6g**



即席みそ汁
(22g) **2.1g**



たくあん
(3切れ) **1.3g**



きゅうり塩漬
(5切れ) **1.6g**

その他



ロースハム
(50g) **4.2g**



さつま揚げ
(65g) **1.2g**



ポップコーン
(20g) **0.3g**



せんべい
(33g) **0.4g**

減塩のコツ 10カ条

- 1 何にでも、塩、しょうゆ、ソースをかけない。
- 2 ラーメンやそばの汁はなるべく残す。
- 3 外食を控える。
- 4 インスタント食品や加工食品の塩分に注意する。
- 5 塩の代わりに香辛料や柑橘類で味を調える。
- 6 みそ汁は具たくさんにする。
- 7 漬け物を食べ過ぎない。
- 8 味付けに酢を活用する。
- 9 かつお節やこんぶなどでだしをしっかりとって、塩分を抑える。
- 10 食べ過ぎない。



**塩分をとり過ぎると
高血圧になるリスクが
高くなります**

塩分は私たちの体に必要なものですが、とり過ぎると高血圧になりやすくなるほか、動脈硬化を促進させて脳卒中を引き起こしたり、腎不全、心不全などの引き金にもなります。また、塩分をとり過ぎると細胞壁を傷めるので循環器の病気だけでなく、胃潰瘍や消化器系のがんを引き起こす危険も高くなります。

健康維持、生活習慣病予防に重点を置いて策定された1日の塩分摂取量の目標は10g未満(女性は8g未満)とされています。

ます。健康維持のためには、食生活や食習慣を見直し塩分をとり過ぎないようにすることが大切です。

なお、外食メニューや加工食品(干物、ハムなど)、インスタント食品、スナック菓子などには塩分が多く含まれているので、これらはなるべく控えるようにしましょう。



香辛料や柑橘類を上手に使って減塩しましょう。