

峡東保健福祉事務所 健康支援課 渡邊です。

9月1日から「健康増進普及月間」がスタートしました。

（厚生労働省が毎年9月1日～9月30日に制定）。

この月間にあわせ、毎月1回お届けしている健康情報を9月は4回配信します。

第4回のテーマは

「栄養・食生活 ～健康増進普及月間スタート 自分の食塩摂取量を知ろう～」です。

■ その一杯その一品、実は塩分たっぷりかも？

ラーメンの汁を飲み干す、コンビニやスーパーの弁当で済ませている、

外食続きで野菜が少ないなど、心当たりはありませんか？

山梨県の食塩摂取量は男性11.7g／日で全国ワースト1位（女性9.7gで同5位）です。

特に働き世代は忙しさから外食や中食の利用が多くなり、

知らないうちに塩分を多くとってしまいます。

食塩のとり過ぎは高血圧の主な原因となり、

脳卒中や心臓病などの生活習慣病のリスクを高めます。

リスクは静かに積み重なっていきます。

まずは自分がどれくらい食塩をとっているかを知ることが、健康づくりの第一歩です。

■ 自分の食塩摂取量を知るための心得

- ・ コンビニや外食の時、栄養成分表示で「食塩相当量」をチェックする

- ・ 自炊する時は、調味料は計って入れる

- ・ 食事記録アプリなどを活用して、一日の摂取塩分量を確認する

（県の目標は1日8g未満：健康増進計画「健やか山梨21」（第3次））

■ 今日からできる一歩

今日食べる食品や飲み物を1つ選び、「食塩相当量」を確認してみましょう。

健康推進普及月間は、自分や家族の健康を見直すよい機会です。

まずは自分の食塩摂取量を知ることから始めてみませんか。

日頃の食事から減塩を意識してみてください。

■ 次回予告

9月10日（木）配信「身体活動・運動 ～+10分（プラステン）の身体活動～」

■ 添付

あなたの食塩量はどれくらいでしょうか？・Let's 減塩(山梨県栄養なんでも相談事業作成)

あなたの食塩摂取量はどれくらいですか？

塩分チェック		各項目をチェックして、合計点数を出してください。			
		3点	2点	1点	0点
食 べ る 頻 度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2～3回/週	あまり食べない
	漬け物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回以上	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	煮物（野菜、魚の煮付けなど）	1日2回以上	1日1回以上	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
麺類の汁を飲みますか？		すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
国立病院機構九州医療センター(土橋卓也・増田香織 監修)「あなたの塩分チェックシート～高血圧治療の減塩目標達成のために～」 改変				合計	点

合計点	食塩摂取量
0～9	少ない。減塩によく努めています。引き続き減塩をしましょう。
10～14	ふつう。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
15～20	多い。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
21以上	かなり多い。基本的な食生活の見直しが必要です。

食塩相当量の目標量

成人男性：7.5g未満/日
成人女性：6.5g未満/日



● 食べ物に含まれる食塩量 ●



みそ汁1.5g



ぬか漬(4切)1.3g



ちくわ中1本0.6g



塩鮭(甘口)1切1.4g



ウインナー1本0.5g



せんべい1枚0.3g



ラーメン7.5g



かけうどん4.7g

参考：「FOOD & COOKING DATA塩分早わかり(第5版)」女子栄養大学出版部 【公益社団法人山梨県栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)】

食べ方を工夫して

Let's減塩

減塩



お寿司

寿司1人前(カリ含む)
(何もつけない)



2.3g

しょうゆを
少しだけつける



2.5g

しょうゆを
たっぷりつける



4.0g

わさびを利用して
しょうゆ控えめに

しょうゆ ラーメン

麺と具だけ食べる
(汁は飲まない)



2.4g

スープを
半分飲む



4.1g

スープも残さず
完食する



5.7g

スープはなるべく
残しましょう

とんかつ

ロースかつ1人分
(何もつけない)



0.3g

ソースを
少しだけかける



0.6g

ソースを
たっぷりかける



1.1g

レモンやからしを上
手に利用しましょう

※おおよその食塩相当量です

公益社団法人山梨県栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)

参考文献:女子栄養大学出版部 減塩のコツ早わかり
塩分早わかり