

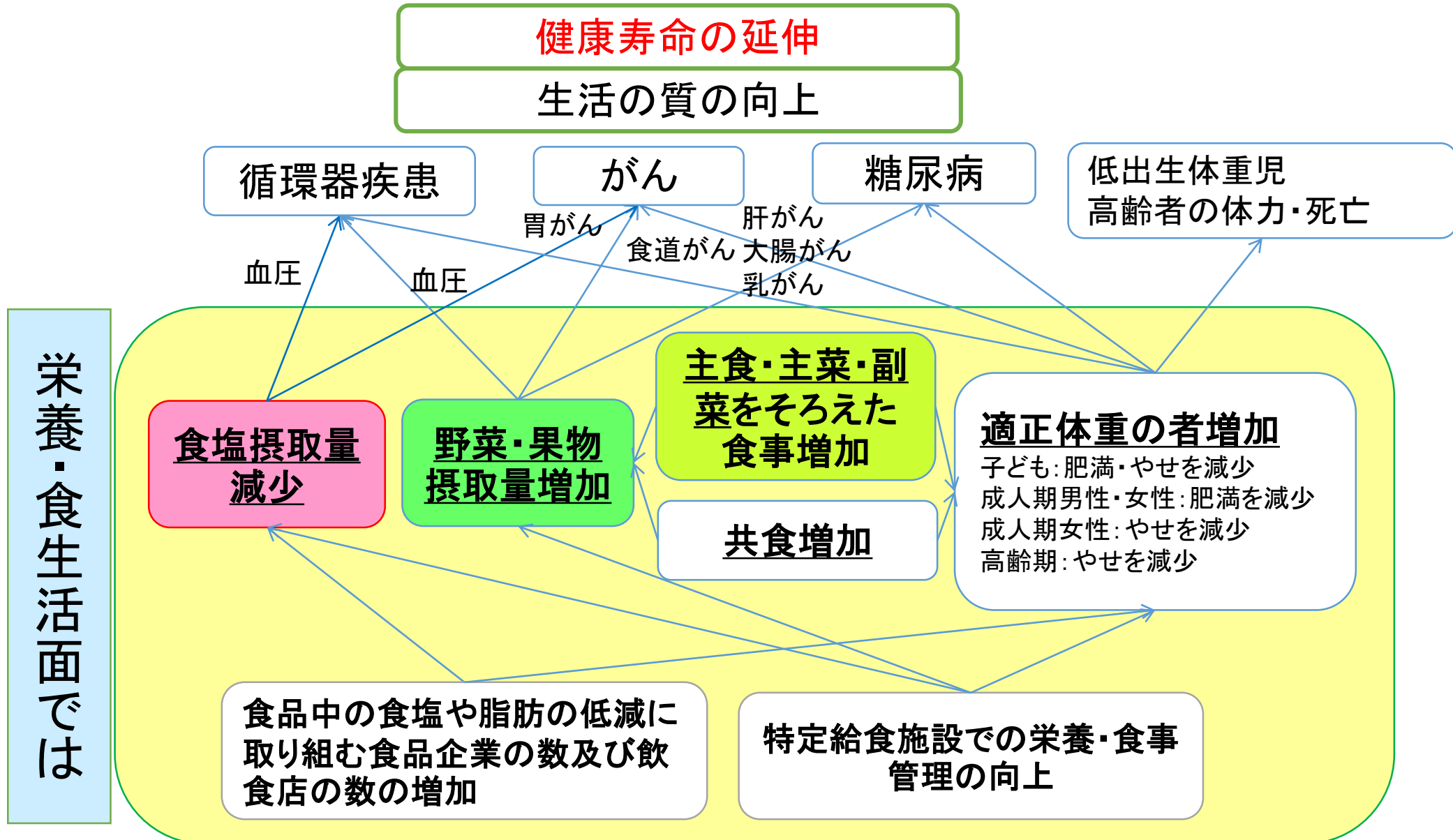
# 第2条

## えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく

高崎健康福祉大学  
五十嵐 美絵



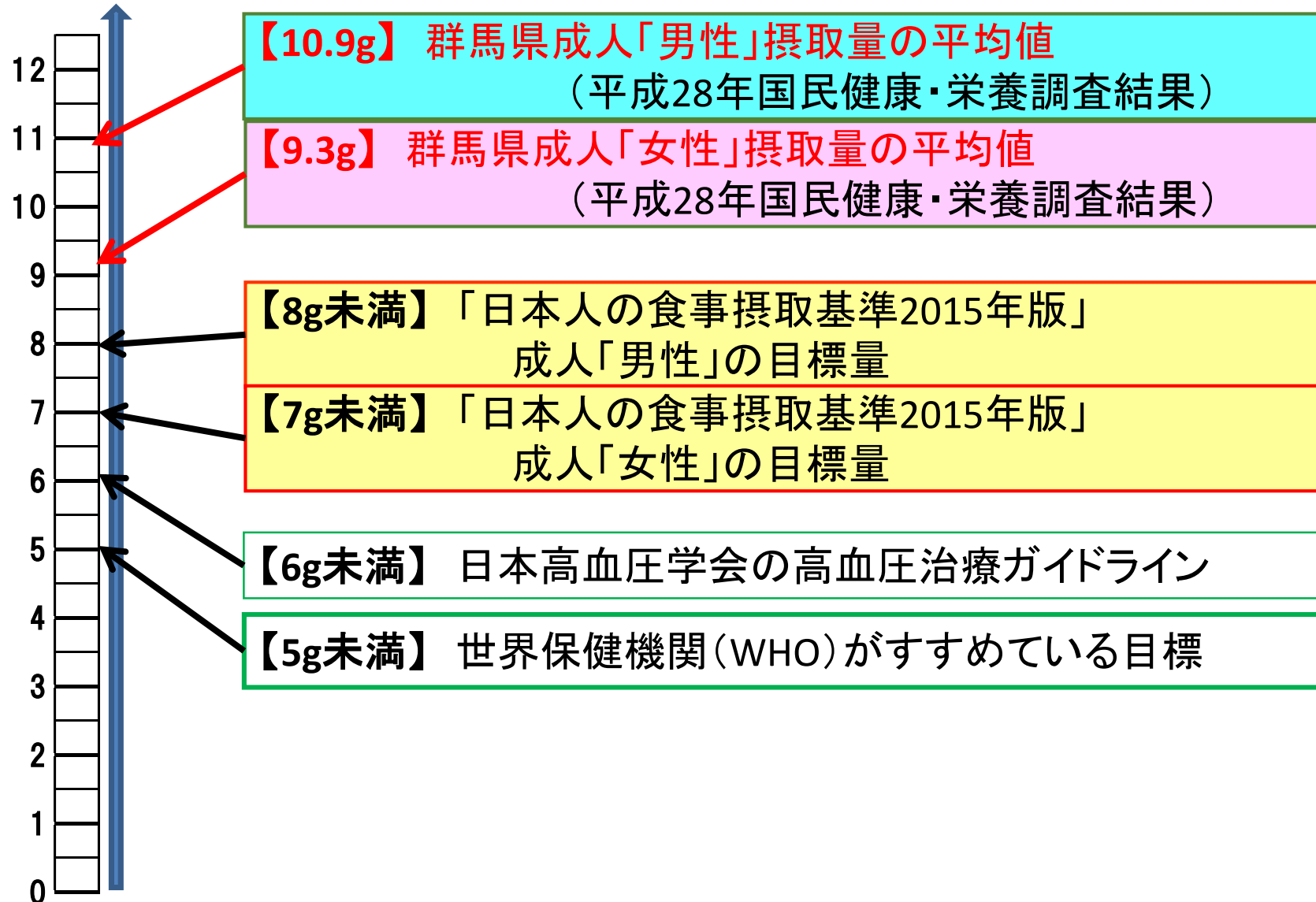
# 健康日本21(第二次)《栄養・食生活》の目標



# 食塩

## 食塩摂取量と目標量

食塩の量(g)  
1人1日あたり



# 食塩の量 1人1日あたり

群馬県 食塩摂取量  
(平均値)

男性 10.9g

女性 9.3g

目標

8g

平成28年国民健康・栄養調査結果

濃い口しょうゆ  
小さじ1杯強が 食塩1g

差が およそ2g



計量スプーン  
小さじ



ペットボトルのふた  
(しょうゆ1杯≒食塩1g)

# 食塩 1g を含む食品

減塩のコツ早わかり(女子栄養大学出版部)

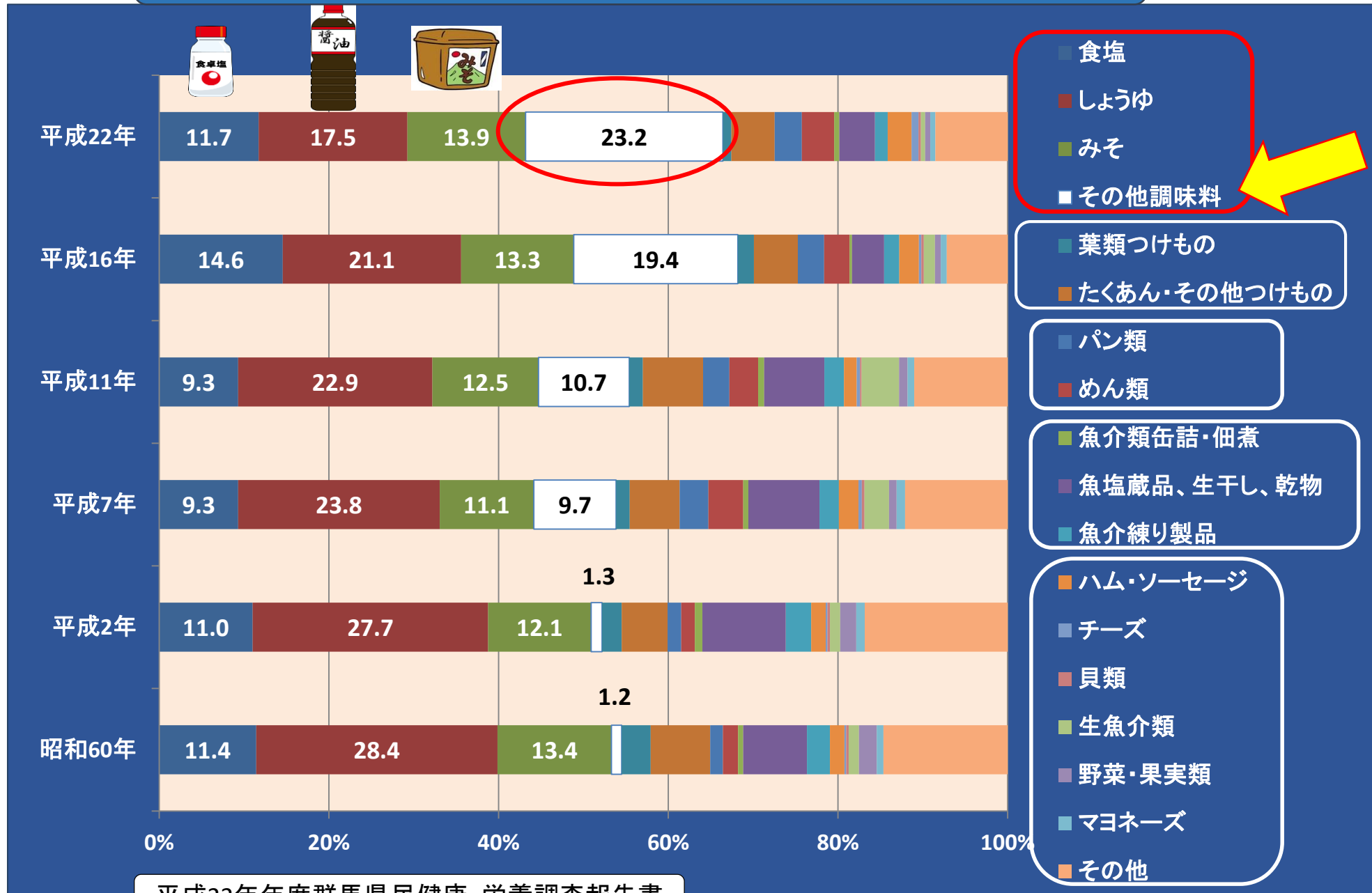
食品名	分量	食品名	分量
塩(しっとりした) (塩分96.5%)	ミニスプーン1杯 (1g)	塩鮭・甘塩	約1/2切れ (36g)
濃い口しょうゆ (塩分14.5%)	小さじ1杯 強 (7g)	アミ・佃煮	15g
うすくちしょうゆ (塩分16.0%)	小さじ1杯 (6g)	ウインナーソーセージ	2本 (50g)
淡色辛みそ (塩分12.4%)	大さじ1/2杯 弱 (8g)	スライスチーズ	2枚 (34g)
ポン酢しょうゆ (塩分8.3%)	大さじ2/3杯 強 (12g)	梅干し	1/2個 (正味4.5g)
トマトケチャップ (塩分3.3%)	大さじ2杯 (30g)	食パン	6枚切り1・1/4枚 (75g)

計量スプーン使用

# 食塩は何からとっている

- 塩、しょうゆ、みその調味料からだけでない。
- 食塩の約6～7割を、「加工食品」からとっている。
  - (食塩の多い代表的な食品)  
干物や塩蔵品・練り製品、ハム・ソーセージ、漬物など
  - (塩味に気づきにくい食品)  
食パン、すし酢、ノンオイルドレッシング、マーボー豆腐の素、コンソメ、スポーツドリンクなど

# 群馬県 食塩相当量 食品群別構成割合(%)





# その他の調味料に分類されるものは

- ソース
- 豆板醤、チリペッパーソース、チリソース、ラー油
- 穀物酢、米酢、りんご果実酢、すし酢、ワインビネガー
- かつおだし、昆布だし、かつお昆布だし、シイタケだし、煮干しだし、鶏がらだし、中華だし、固形コンソメ、顆粒風味調味料
- 麺つゆ（ストレート、三倍濃縮等）
- オイスターソース、マーボ豆腐の素、ミートソース、トマトピューレー、トマトペースト、トマトケチャップ
- ノンオイル和風ドレッシング、フレンチドレッシング、サウザンアイランドドレッシング
- カレールウ、ハヤシルウ
- 酒かす、本みりん、みりん風調味料

食塩をどれだけ含んでいるか 見当がつかない！

# 栄養成分表示を見る習慣をつける



- 食塩相当量を見る。

栄養成分表示 1袋(60g)あたり	
エネルギー	123kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	3.8g
炭水化物	29.5g
食塩相当量	2.0g

栄養成分表示 1袋(60g)あたり	
エネルギー	123kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	3.8g
炭水化物	29.5g
<u>ナトリウム</u>	<u>793mg</u>

$$\begin{aligned} & \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000 \\ & = \text{食塩相当量 (g)} \end{aligned}$$

ナトリウム約400mg ⇒ 食塩相当量1g

# 減塩のポイント

できるところから実行ね！



- **だし**や**素材の味**をいかす。新鮮な食材を用いる
- **香辛料**、**香味野菜**や**果物の酸味**を利用する
- **具たくさん**の味噌汁(汁物)にする
- **低塩**の調味料を使う
- **外食**や**加工食品**を控える
- **漬物**を控える
- むやみに調味料をかけない(醤油は小皿にとって**つける**)
- **麺類の汁**は残す(全部残せば2~3g減塩できる)



# 野菜

## 野菜の量 1人1日あたり

群馬県 野菜摂取量  
(平均値)

目標

男性 280g

女性 262g

350g

平成28年国民健康・栄養調査結果

野菜料理  
小鉢1皿が 野菜70g

差が 70~90g



# 野菜 1日350g 目安



できれば  
いろいろな種類の野菜  
をとりましょう

1日 野菜 350g ⇒ 野菜料理 5皿(小鉢)

料理例



ほうれん草のおひたし  
70g



レタスとキュウリのサラダ  
85g



ひじきの煮物  
60g



きのこのバター炒め  
75g



野菜の煮しめ  
100g

主食・主菜・副菜をそろえた食事で野菜摂取を増やしましょう！

※重量は一例です。

(参考)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

# 元気に実行 第一歩！

◆食塩は、しょうゆ小さじ1杯から見直そう

➤ 食塩1含むg食品をチェック！

◆野菜なら、小鉢1皿プラスしよう

➤ 毎日の野菜料理の皿数をチェック！

継続が大事ね

◆ 継続することが大切 ◆

