

今日からはじめよう 適塩生活!!

宮城県栄養士設置市町村連絡協議会(※)では、平成6年度に「減塩推進」を展開するプロジェクトを立ち上げ、望ましい食習慣の普及・定着を図るため減塩運動を展開してきました。

しかし、宮城県の塩分摂取量は、全国と比較するとまだまだ多い状況となっています。食塩の摂りすぎは血圧の上昇を促進し、脳血管疾患等を引き起こす要因となります。宮城県は、脳血管疾患による死亡率も全国と比較すると高い状況にあります。塩分について知識を深め、適塩生活で生活習慣病を予防しましょう。

※宮城県栄養士設置市町村連絡協議会とは、県内の市町村の地域保健活動に従事する栄養士が所属する団体です。

塩分の目標量が改定されました

最近の日本人の食塩摂取量の推移などを参考に、生活習慣病の発症予防と重症化予防のため目標量が改定されました。

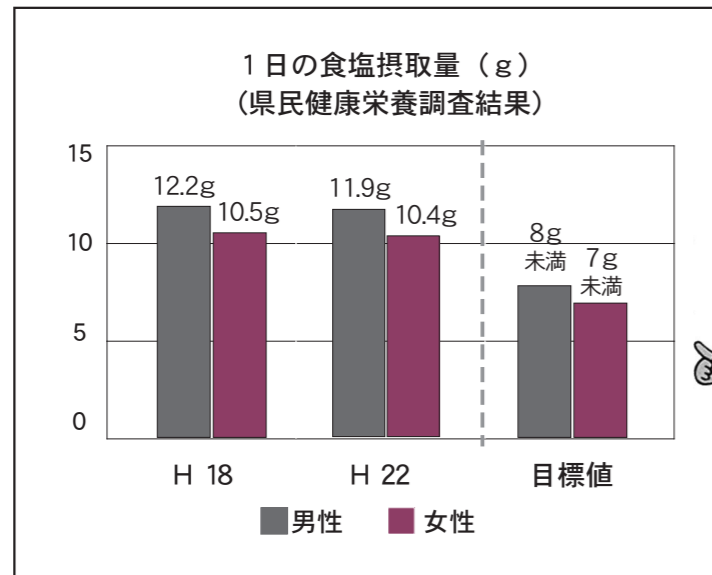
塩分の目標量

男性 9g 未満
女性 7.5g 未満

改定後

男性 8g 未満 女性 7g 未満 になりました

(日本人の食事摂取基準 2015年度版)



宮城県の食塩摂取量の現状です。平成18年から比べると摂取量は少なくなっていますが、まだまだ目標より多いのが現状です。塩分過剰にならないように、右記の「健康づくりのための適塩のすすめ」を参考に食生活を見直し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう!

参考資料:「健康づくりのための適塩のすすめ」リーフレット (宮城県栄養士設置市町村連絡協議会)

健康づくりのための適塩のすすめ

食品に含まれる塩分量を知って塩分の摂り過ぎに気をつけよう!!

塩分1g	塩分2g	塩分3g	塩分4g	塩分5g以上
食パン6枚切り1枚0.8g	ハム2枚1.3g ささかま1枚1.2g	梅干し1個2.1g たくあん2切れ2.1g インスタント味噌汁2.0g	塩鮭2.4g カレーライス3.0g	うどん、そば4~5g カップラーメン5~6g

※加工食品の隠れ塩分に注意しましょう!

適塩生活はじめよう! ~5つのポイント~

1 調味料に含まれる塩分量を知っておく ※小さじ1杯当たりの塩分

こいくちしょうゆ 0.9g	みそ 0.8g	めんつゆ (3倍濃縮) 0.5g	和風だし 1.2g	中濃ソース 0.3g
---------------	---------	------------------	-----------	------------

2 天然食品でだしをとる

こんぶなどの海藻類、かつお節や煮干しなどの魚介類、干しいたけなどのきのこ類からは薄味でもおいしく感じる天然の「うま味」が出ます。

3 旬の食材を選ぶ

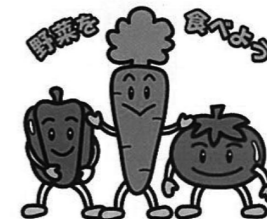
新鮮な旬の食材は、素材そのもののうま味でおいしく食べられます。

4 酸味を生かす

酢やレモンなどを使うと、塩分控えめでもさっぱりとおいしく食べられます。柑橘類は酸味だけでなく香りも楽しめます。

5 香辛料・香味野菜を上手に活用する

こしょう・辛子・スパイスなどで味が際立ちます。また、香味野菜などを使って素材の香りを活かしましょう!



野菜や果物に多く含まれているカリウムが体内の余分な塩分を外に排出してくれます!