

あなたも
無関係ではない!?

すぐにできる! 減塩生活で健康に!!

食塩の摂りすぎは高血圧の原因のひとつです。血圧が高い状態が続くことで心臓病や脳卒中を引き起こす可能性があります。また、食塩の摂りすぎは腎臓にも大きな負担がかかるため腎臓病につながる恐れもあります。これからも元気に過ごすために食塩の摂り方について一度見直してみませんか?

まずは、ご自身の状況について振り返ってみましょう

チェック1. 食生活・生活習慣について当てはまるものがありますか?



- 味付けが濃いものが好きだ
- ラーメンやうどんなどの麺類をよく食べる
もしくは汁物が1日2杯以上である
- 外食や総菜、弁当、インスタント食品をよく利用する
- 食事が人より多くお腹いっぱいまで食べてしまう
- ストレスがたまっている
- 運動不足だ
- たばこを吸う

チェック2. 肥満ではないですか? BMI (体格指数)で確認しましょう

$$\text{BMI} = \text{体重} (\text{kg}) \div \text{身長} (\text{m}) \div \text{身長} (\text{m})$$

肥満度分類(日本肥満学会)

BMI値	判定
18.5未満	低体重(痩せ)
18.5~25未満	普通体重
25以上	肥満



目標とするBMIの範囲

18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

(日本人の食事摂取基準2020年版)

チェック3. 高血圧ではないですか?

成人における高血圧基準値

	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
診察室血圧	140以上	かつ/または 90以上
家庭血圧	135以上	かつ/または 85以上

(高血圧治療ガイドライン:日本高血圧学会)

いずれかに当てはまった方は注意!!

高血圧の状態が続くと動脈硬化が進み
心臓病、脳卒中、腎臓病につながる恐れが…!



健康に過ごすための食生活のポイント

- ① 1日3食、規則正しい食生活
- ② 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事
- ③ 食塩を摂りすぎない

特に、**減塩**することは**高血圧**だけでなく、**腎臓病・透析・胃がん**などの予防にもつながる!

1日の食塩摂取量の目標

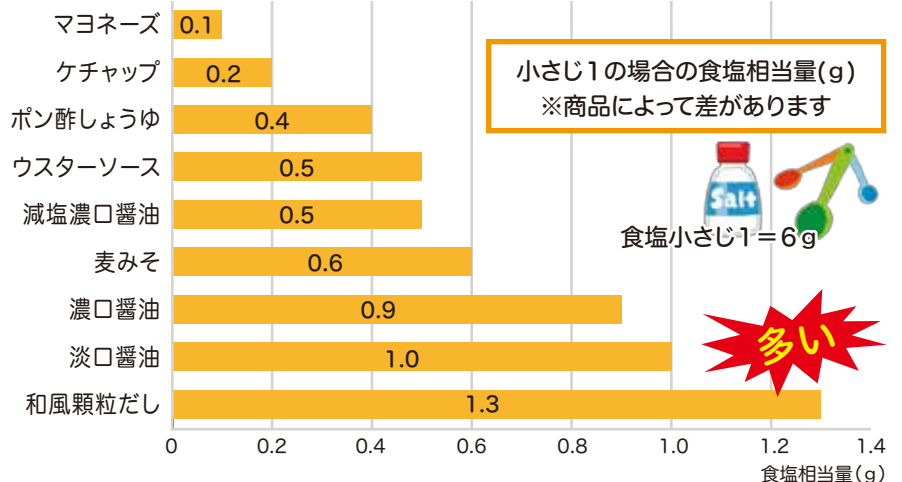
男性	7.5g 未満
女性	6.5g 未満
高血圧の方	6.0g 未満

(日本人の食事摂取基準2020年版)

減塩ポイント1 調味料の食塩量を知ろう

色々な調味料を組み合わせると
食塩量を控えましょう!!

魚のみそ煮+みそ汁など
同じ味付けが重なると
食塩が多くなる



減塩ポイント2 作るときの工夫

煮物・汁物に偏らない ようにする



天然のもので だしをとる



煮物の味付けは 最後に

だしで煮込み、
最後に味付け



旬の食材を使う



とろみをつけて減塩

味が絡んで
おいしく!



みそ汁は具たくさんに



酢や香味野菜などを 活用する



減塩ポイント3 食べるときの工夫

麺類の汁は 残す

汁を飲まない場合、
全部飲む時から **-2g減塩**



漬物・佃煮などは 食べる回数を減らす



・1日おきに食べる
・おかずがある時は食べない

食卓に調味料を 置かない



しょうゆはかけるより 少量つける 塩はつけるより少量かける



外食・中食を 選ぶ時のポイント

外食・中食は保存性を高めたり、
冷めてもおいしく食べられるよう
に味付けが濃いものが多いです

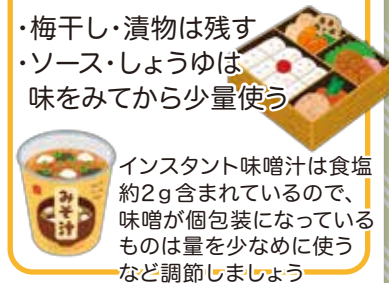
裏面の栄養成分表示で 食塩相当量を確認

栄養成分表示	
エネルギー	434kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	13.0g
炭水化物	68.0g
食塩相当量	2.4g

付属の調味料は量が 多いので注意が必要!



お弁当を食べる時は



カレー風味かぼちゃサラダ



材料2人分

かぼちゃ	150g
キャベツ	30g
玉ねぎ	15g
きゅうり	10g
ベビーチーズ	1個
スライスアーモンド	10g
カレー粉	小さじ1/2
★マヨネーズ	小さじ2
ヨーグルト	小さじ2

作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、2cm角切りにする。
耐熱容器に入れてラップをし、500Wの
電子レンジで3分加熱する。
ベビーチーズは1cm角に切る。
キャベツは千切りにしてさっと茹で、水気を絞る。
玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
きゅうりは薄くいちょう切りにする。
- ②スライスアーモンドはフライパンで炒っておく。
- ③ボールに★を混ぜ合わせ、①を加えて和える。
最後に②を軽く和えて完成。

1人分
エネルギー147kcal
食塩相当量0.3g