

栄養とやま通信

第4号



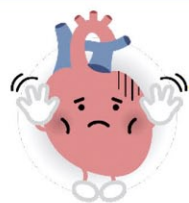
黒部平

食塩の摂り過ぎによる体への影響！



食事ですった食塩が血液に入り込みます

血液中の塩分濃度を下げるために、水分を取り込むことで、血液量が増え、血管壁に圧力がかかり、血圧が上昇する。



高血圧

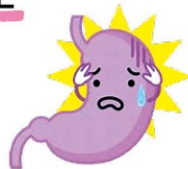
動脈硬化が進行



脳卒中

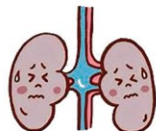
心臓病

塩分の摂り過ぎは、胃がんのリスクが高まる。



胃がん

余分な塩分を排出するため、腎臓に負担がかかる。



腎機能低下

腎臓病

塩分を排出する時に、カルシウムも一緒に排出するため、体内のカルシウムが不足する可能性が高まる。



骨粗鬆症

を引き起こすリスク
が上がる

骨折

1日の食塩摂取量の目標

男性 **7.5g** 未満

女性 **6.5g** 未満

高血圧および慢性腎臓病の方は **6g** 未満

(日本人の食事摂取基準2020版より)

〈減塩生活度チェック〉

チェックが少ないと減塩生活 

- ごはんよりもパンを食べることが多い
- 麺類をよく食べる
- ハムやウインナー、練り物をよく食べる
- 漬物や佃煮が好き
- みそ汁の具は少なめ
- 濃い味付けが好き
- 味見をせずに調味料をかける
- せんべいやおかきをよく食べる

料理や食材に含まれる塩分量

～あなたは1日、どれくらい摂取していますか～

食パン
6枚切 1枚
[0.7g]



かけうどん
1杯(汁を含む)
[5～6g]



ハム
2枚
[0.4g]



ウインナー
2本
[0.8g]



ちくわ
1本
[0.8g]



塩
小さじ1/2
[2.5g]



しょうゆ
小さじ1
[0.9g]



きゅうりの
浅漬け5切
[0.8g]



具の少ない
みそ汁1杯
[1.8g]



せんべい
1枚
[0.8g]



富山県民の1日あたりの食塩摂取量平均

(令和3年県民健康栄養調査より)

男性 **12.1g** (全国平均 10.9g)

女性 **10.3g** (全国平均 9.3g)

目標値まで **4～5g** 減らす!
必要があります!!

美味しく
簡単に

減塩のコツ



できることから始めて
長く続けましょう!

減塩



選ぶ時



塩分が多く
含まれてい
ます。

加工食品の取り過ぎに注意



減塩の調味料を活用

栄養成分表示:1袋当たり

エネルギー	305kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	17.0g
炭水化物	34.5g
食塩相当量	1.0g

栄養成分表示を確認

1日の食塩
摂取量と
比べて
みましょう。

作る時



香味野菜や香辛料、
香ばしさやだし汁を
上手に活用しましょう。

薄味でも美味しく



野菜を入れて具だくさんに

食べる時



「かける」より「つける」



麺の汁は残す



食べ過ぎ注意

1日の摂取目標量
 緑黄色野菜:120g/日
 その他の野菜:230g/日
 果物:200g/日

