

おいしく適塩 ～ 食べる時のポイント ～

食べる時のポイント

温かいうちに食べる

温かい方が
味を感じやすい

調味料はかけるよりつける

調味料を小皿に入れ
ちょっとだけつける

食卓に調味料を置かない

近くにあると使いたくなる
始めから置かない

めん類の汁は残す

味見程度にして
半分は残す

食べる回数や量を工夫したい食品

漬け物や梅干し

1日1回にする
食べる量を減らす

肉の加工品

ハム・ウインナー
ベーコンは塩分多め

魚の加工品

干物・練り物・塩漬けは
塩分多め

インスタント食品

食べる頻度を減らす

★ラーメンのスープを・・・

全部飲んだ場合

実際にとる
塩分量



塩分 5.1g

-1.6g

半分飲んだ場合



塩分 3.5g

-1.6g

全部残した場合



塩分 1.9g

汁を残すだけでこんなに
塩分が減らせるんだね！



宮崎県の目標食塩摂取量(20歳以上)
男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

※高血圧症や心疾患がある場合、6.0g未満
(疾患のある方は医師にご相談ください)

栄養成分表示で塩分をチェック！

食品のパッケージには、右のような「栄養成分表示」の中に「食塩相当量」が記載されています。

食品を購入するときは、表示を参考に塩分の少ないものを選んだり、食べる量を調整するようにしましょう。
減塩タイプの商品を選ぶのも適塩への近道です。

※ 食塩相当量 = 塩分

表示の単位(〇〇当たり)に注意！



栄養成分表示 大さじ1杯(15g)当たり	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	5.4g
炭水化物	2.1g
食塩相当量	0.5g

問い合わせ先

中央保健所 / 宮崎市霧島1-1-2
日南保健所 / 日南市吾田西1-5-10
都城保健所 / 都城市上川東3-14-3
小林保健所 / 小林市堤3020-13
高鍋保健所 / 高鍋町大字蚊口浦5120-1

TEL 0985-28-2111
TEL 0987-23-3141
TEL 0986-23-4504
TEL 0984-23-3118
TEL 0983-22-1330

日向保健所 / 日向市北町2-16
延岡保健所 / 延岡市大貫町1-2840
高千穂保健所 / 高千穂町大字三田井1086-1
宮崎県福祉保健部健康増進課 / 宮崎市橘通東2-10-1

TEL 0982-52-5101
TEL 0982-33-5373
TEL 0982-72-2168
TEL 0985-26-7078

はじめませんか？

今日から
あなたも

てき えん
適塩

生活

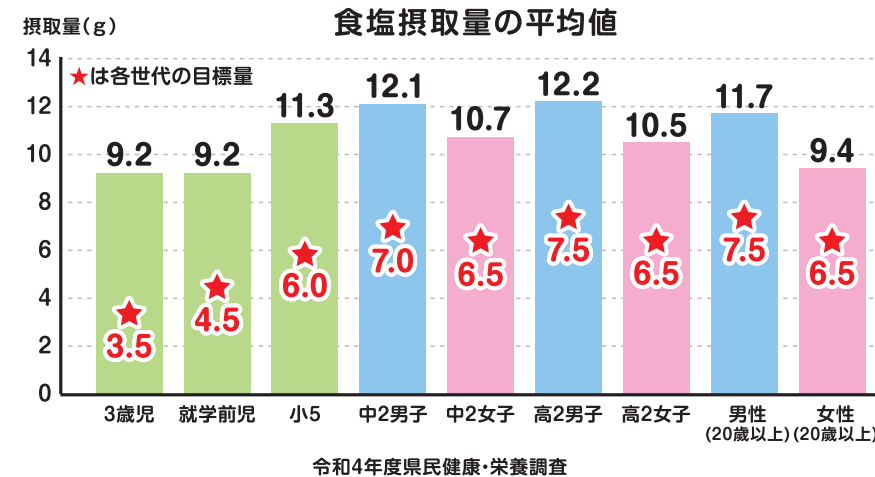
適塩とは？

適塩(てきえん)とは、
県民一人ひとりが適正
量の塩分摂取に繋げる
ための取組のことを
いいます。
年齢、性別、病気など
により、食塩摂取量の
目標量は異なります。



宮崎県民は、塩分をとりすぎています

食塩摂取量の1日あたりの目標量は、年齢や性別などによって異なりますが、
宮崎県民はどの年代でも目標量より多く食塩を摂取しています。



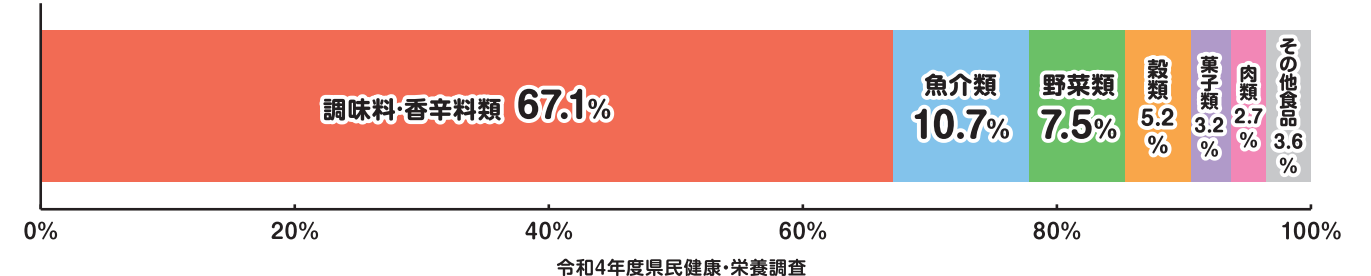
目標量を超える人
(20歳以上)

男性 **89.5%**
女性 **82.9%**



塩分を何からとっているの？

県民は、塩分の約7割を“調味料”からとっています。



過去の調査*結果から、世代によってとり方に違いがあることが分かっています。

*平成28年度県民健康・栄養調査



働く世代は、高齢世代に比べ、
塩、ソースやコンソメ等
の調味料、麺、肉加工品
からとる割合が高くなります。

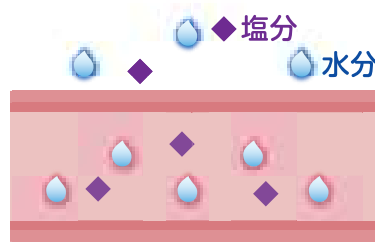


高齢世代は、働く世代に
比べ、**しょうゆ、みそ、**
漬物からとる割合が
高くなります。

調味料や食品に含まれる塩分量は、次ページをチェック

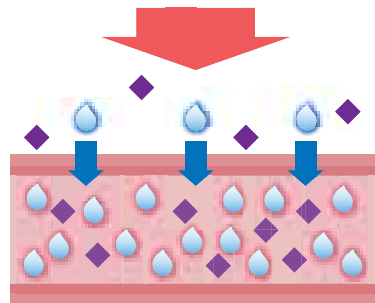
塩分のとりすぎはなぜいけないの？

味の濃い料理は
美味しいけど、
のどが渇くよね～！



通常の状態は

浸透圧によって血管内や外の水分量がバランスよく保たれている。



塩分をとりすぎると

- ① 血液中の塩分濃度が高くなる。
- ② 濃度を薄めようとして体の中の水分が血液に送り込まれる。
- ③ 血管に圧力がかかる。
- ④ 血圧が高くなる。

体の中は
こんな状態



あなたの血管は大丈夫？

血管に圧力がかかると、
血管は傷ついてしまいます。

放っておくとどうなるの？

脳卒中		脳の血管がつまる脳梗塞や脳の血管が破れる脳出血が起こる。
心臓病		心臓の血管がつまり、狭心症や心筋梗塞が起こる。また、心肥大や心不全を招くこともある。
腎不全		腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になる場合がある。

自覚症状はほとんどありませんが、高血圧を放っておくと動脈硬化がじわじわと進み、やがて深刻な病気を引き起こします。

血管をいたわりながら、減塩がストレスにならないよう、
自分の食事を見直し、できるところから少しずつ取り組んでいきましょう！

食品や料理に含まれる塩分量

調味料に含まれる塩分量（小さじ1あたり）



料理・加工食品に含まれる塩分量

赤：加工食品、緑：料理



参考：日本食品標準成分表、新 毎日の食事のカロリーガイドブック

商品や料理の量によって塩分量に違いがあるので、
栄養成分表示があるものは、表示を見て塩分量を確認しよう！

おいしく適塩 ～ 調理のポイント ～

調理するときのポイント

酸味の利用 レモン・酢・ゆず へべす	香辛料の利用 こしょう・七味 とうがらし カレー粉・ゆず胡椒	薬味の利用 生姜・ニンニク ねぎ・からし・わさび しその葉	味にメリハリを 1品にしっかり味付け 他は薄味にする
うま味の利用 かつお節・いりこ 干しいたけ 旬の野菜	香ばしさの利用 焼いたり焙ったりして 表面を軽く 焦がす	汁物は具たくさん 汁の量が減って 塩分量が減る	表面に味付け 舌に直接触れるので 味を感じやすい

★しょうゆや味噌を減らしてケチャップをプラス

ケチャップの塩分はしょうゆや味噌の約 1/4 です。
塩分が減っても、コクや酸味がプラスされておいしくなります。

★調味料を減らして牛乳をプラス

牛乳に多く含まれるカルシウムには、血圧を下げる効果があります。
塩分が減っても、コクがプラスされておいしくなります。

★計量スプーンを使用する

目分量は入れすぎてしまう原因に！
計量スプーンを使う習慣をつけ、入れすぎを防ぎましょう。

※調味料の重量は、種類により異なるので注意が必要です。＜小さじ1杯＝5cc、大さじ1杯＝15cc＞