減塩のススメ

１面：日本人の塩分摂取について
２面：減塩調味料・減塩食品について

しょうゆと減塩しょうゆ、冷奴にかけ、食べ比べしてみました！

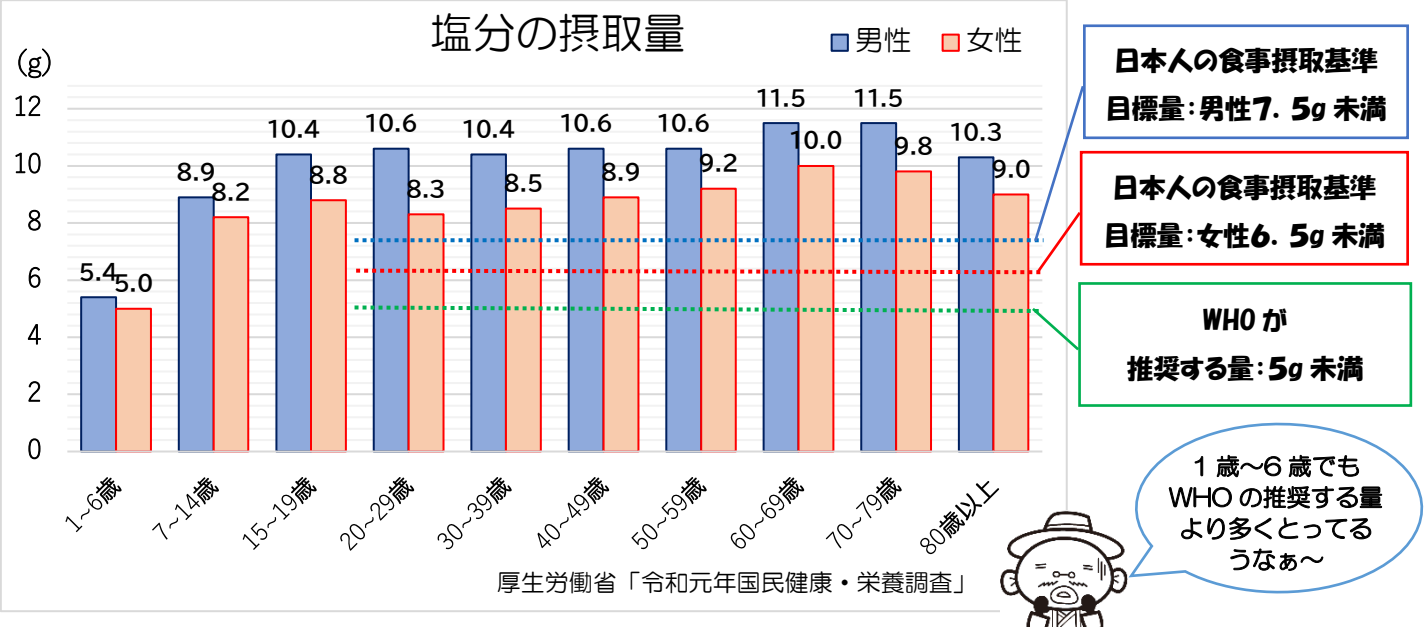
保健センターだより
令和5年度Vol. 2
（令和5年5月発行）
自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

塩分のとり過ぎは血圧が高くなる原因のひとつです。血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、その結果、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった脳血管疾患や心疾患のリスクが高まります。健康な身体で過ごすためには減塩が欠かせません。本号では、減塩の工夫についてお伝えします！

日本人は塩分とり過ぎ！？

令和元年国民健康・栄養調査によると、日本人の食塩摂取量の平均は 10.1g。目標量（成人男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満）＊1 を超えています。また、諸外国の食塩摂取量と比較しても多い傾向にあり、世界保健機関（WHO）が推奨している量（1 日 5g 未満）の約 2 倍も摂取しています。

＊1：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」より

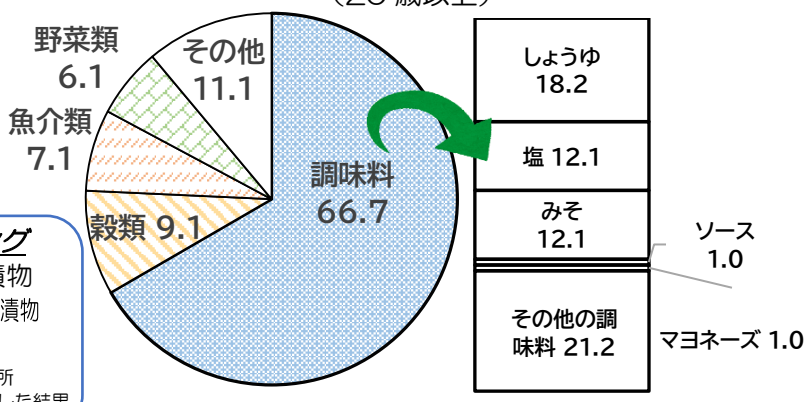


厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

どこから塩分をとっている？

日本人の食塩摂取状況を食品群別でみると、60%以上を調味料からとっています。また、調味料以外の食品では、カップ麺や漬物の他、魚の干物などから塩分を多くとっています。

食品群別の食塩相当量摂取割合（%）
（20 歳以上）



資料：厚生労働省「平成 28 年国民健康・栄養調査」

調味料以外の塩分摂取源ランキング

１位	カップ麺	４位	高菜の漬物
２位	ｲﾝｽﾀﾝﾄﾗｰﾒﾝ	５位	きゅうりの漬物
３位	梅干し		

資料：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
平成 24 年国民健康・栄養調査のデータを元に解析した結果

減塩調味料っておいしいの？

日本人は調味料からの塩分摂取が多いので、調味料の使い方を見直すことが減塩への近道。調味料を減らすことが難しい方は、今使っている調味料を減塩調味料に変えるのもひとつの手です。

減塩調味料については「おいしいの？」という声も聞かれます。そこで、保健センターの職員が実際に味を比較してみました！

驚きの結果に刮目せよ！

通常のしょうゆと減塩しょうゆ、冷奴にかけ食べ比べてみました！

通常のしょうゆと減塩しょうゆを食べ比べ、違いを感じたかを 20 人に聞きました。違いを感じない人が多いのでは？との想定に反し、**食べ比べをした全員が違いを感じる**という回答で、『減塩タイプはしょうゆ感が弱いので追加でかけてしまうかも・・・』という人も。

一方で、こんな感想も…

最初から減塩タイプしかなければ、
気づかず、おいしく食べられていたかも！

減塩しょうゆも、使う量が増えれば減塩になりません。薬味やだしなど旨味をプラスするなど、工夫するうなぁ～

しょうゆだけじゃない！！

減塩調味料・減塩食品！

減塩調味料・食品は減塩生活の強い味方。今まで使っていた調味料も見直してみましょう！

≪減塩商品がある調味料≫

- しょうゆ
- 塩
- 和風だし
- 洋風スープの素
- 中華だし
- めんつゆ
- ドレッシング
- ソース　など

≪減塩商品がある食品≫

- 梅干し、漬物
- ハム、ベーコン
- かに風味かまぼこ
- ふりかけ、佃煮
- ちくわ
- 即席みそ汁
- 即席めん
- せんべい　など

例えば、
大さじ１杯のしょうゆを
４０％減塩のしょうゆに変えると、
約１ｇの減塩になるうなぁ～

日本高血圧学会のホームページには、減塩調味料や食品のリストが詳しく掲載されています！

日本高血圧学会「さあ、減塩！～減塩・栄養委員会から一般のみなさまへ～」⇒⇒⇒

６０２４（ロクマル・ニイヨン）運動普及標語を募集

市では、国が掲げる８０２０（ハチマル・ニイマル）運動より１歩すすんで、若い世代から歯と口腔の健康を維持し、高齢になっても自分の歯でおいしく食事をとり、心身の健康を保てるよう、６０歳で自分の歯を２４本以上保つことを目標に、６０２４運動をすすめています。歯の健康法やむし歯・歯周病にかからない大切さを多くの方が知る機会とするため、標語を募集します。選考後、入賞した作品は我孫子市ホームページ等に掲載し、広く周知してまいります。また、最優秀作品は、千葉県が実施する２次審査会に推薦されます。

【応募方法】

- ●応募資格　市内在住・在勤・在学の方
- ●応募方法　保健センター窓口、はがき、封書より、標語１点、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号等を明記し申し込み。
- ●**応募期限　５月３０日（火）（必着）**
- ●問合せ・送付先　我孫子市健康づくり支援課（保健センター）
  〒２７０－１１３２　湖北台１丁目１２番１６号　℡04（７１８５）１１２６

≪お問い合わせ≫我孫子市健康づくり支援課　電話　04（7185）1126