



担当

管理栄養士 竹田 早苗

# 健康情報

今月のテーマ

## 「令和3年度厚真町食生活実態調査」 結果から見た食習慣の特徴 ～塩分編～

厚真町では、令和3年度に町内在住の3歳から15歳までの子どもとその保護者を対象に食生活実態調査を実施しました。その結果、「塩分摂取量が多い」「食物繊維が不足している」「菓子や嗜好(しこう)飲料の摂取量が多い」ことが分かりました。また、町の健診結果では高血圧の方の割合も多く、特に塩分の過剰摂取に気を付ける必要があります。

### 塩分目標量

1日の塩分目標量は男性は7.5g未満、女性は6.5g未満、高血圧の方は6g未満です。自分は薄味だと思っても、気がつかないうちに多くの塩分をとっています。町民全世代で目標量の2倍も多く塩分を取っていました。塩分は塩、しょうゆなどの調味料だけではありません。

### 塩分をとりすぎると

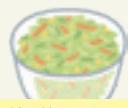
塩分を過剰摂取すると血圧が上昇し、高血圧を招きます。血管に負担がかかり、動脈硬化、心疾患、脳血管疾患、腎疾患につながります。また、胃がんや食道がんのリスク因子になります。

### 洋食例

塩分量  
1食あたり  
4.1g

#### コールスローサラダ(キャベツ70g)

**減塩対策** マヨネーズと塩を半分にしてレモン汁と黒コショウをまぜる



塩分0.6g



塩分1.4g

#### バタートースト(6枚切1枚)

**減塩対策** ロールパン(2個)の方が塩分は少ない



塩分0.9g



塩分1.2g

#### ハムエッグ(ハム2枚)

**減塩対策** ハムなどの加工品はゆでる

#### コーンスープ(粉末タイプ)

**減塩対策** 減塩商品を選ぶ

### 和食例

塩分量  
1食あたり  
3.2g

#### きんぴらごぼう(ごぼう60g)

**減塩対策** だしを使う  
※できれば天然だし  
※塩分入りの顆粒だしは避ける



塩分0.9g



塩分0.9g

#### 白飯

**減塩対策** パンや麺類は塩分が含まれるので主食は白ごはんがおすすめ!



塩分0g



塩分1.4g

#### 豚肉の生姜焼き(豚肉90g)

**減塩対策** しょうゆを減らして生姜をたっぷり使い、片栗粉でとろみをつける

#### なめこのみそ汁(なめこ30g)

**減塩対策** みそを減らして牛乳をみそにまぜる

### 減塩するための「コツ」

- ① 食べる量・回数を減らす  
加工品(カップ麺、ソーセージ、ベーコンなどの加工肉、かまぼこなどの練り製品)、塩分の多い調味料(マーボー豆腐の素やカレー、めんつゆ、すし酢など簡便型調味料)、漬物(浅漬けやめんつゆ漬けなども含む)は、麺類や煮物など味の濃い料理を食べた日は食べないようにする。
- ② 麺類などのスープの汁は残す  
ラーメンやそばなどのスープは飲まずに残すようにしましょう。
- ③ 食物繊維が豊富な野菜を増やす  
1日350g以上を目標に野菜を食べましょう。余分な塩分の排出を促すカリウムが豊富です。  
※医師の指示がある場合は指示に従いましょう。

