

減塩に取り組もう!

福島県民の食塩摂取量は男女とも全国ワースト2位。
多くの人が食塩をとり過ぎている状況です。



福島県民は食塩を多くとり過ぎています

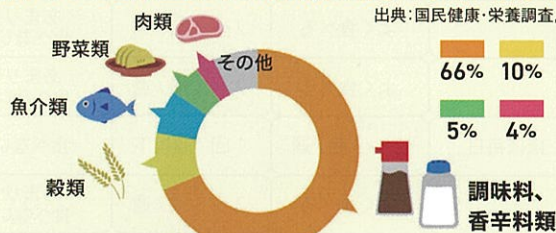
1日あたりの食塩摂取量	男性	女性
福島県 (H28)	11.9g	9.9g
目標値 (R14)	7.5g	6.5g

出典: 第三次健康ふくしま21計画

体にとって、
本当に必要な食塩の量は
一日1.5g程度 (小さじ1/4杯)

日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料

出典: 国民健康・栄養調査, 2016



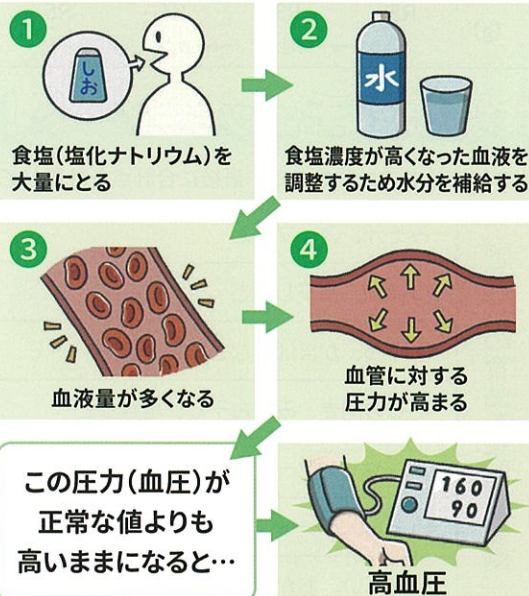
減塩でイイこと♪

- ◆ 高血圧予防
- ◆ むくみが改善
- ◆ 素材の味がよくわかる

食塩のとり過ぎは どうしていけないの?

血圧が高くなるメカニズム

出典: 知っていますか? 食塩のとりすぎ問題



血管が厚く、硬く変化して
動脈硬化に…
さらに心・脳血管疾患に
つながります!

少しの工夫でおいしく減塩を目指しましょう!

減塩ポイント ①

麺類の汁は
全部飲まない



麺類のスープや汁物を
とりすぎると食塩の
摂取量も増えます。
なるべく汁を残すなど、
気をつけましょう。

減塩ポイント ②

ソース・醤油等は
まず味わってから



はじめにドバツと
かけるのではなく、
味をみて、ちょっと付けて
食べましょう。

減塩ポイント ③

酢や香味野菜を
上手に使うって
脱!「濃い味」



減塩ポイント ④

栄養成分表示の
食塩相当量を
チェック!



減塩ポイント ⑤

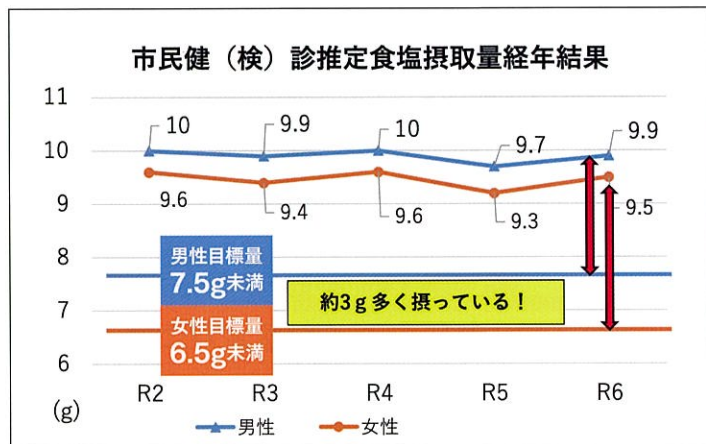
減塩レシピ等の
情報を活用



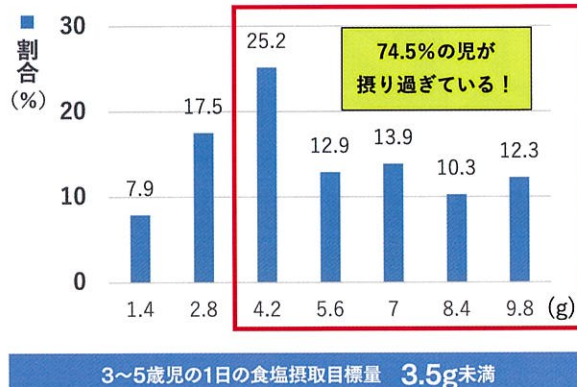
おいしく減塩できる
「ふくしま健康応援メニュー」
公開中!
テレビ・新聞・レシピサイト等の
情報を活用しましょう。



伊達市民は食塩を摂り過ぎています！



令和6年度3歳6か月児健診における推定食塩摂取量の状況



食塩摂取チェックシート！自分の食習慣をチェックしてみましょう。

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小計		点	点	点	0点
合計点		点			

チェック ✓	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

野菜は、摂り過ぎてしまった塩分を体外に排出してくれる優れもの！

野菜から先に食べる「ベジファースト」を心がけましょう。

1日の野菜摂取目標量 350g/日

※厚生労働省健康日本21（第二次）より

350gの大まかな目安は、小鉢や小皿に入った野菜料理を1日5皿食べることです。

※定食などで使われる小鉢1つはおおよそ70g分に相当します。



日本高血圧学会
減塩啓発キャラクター
「カリ菜ちゃん」