

# 減塩チャレンジ!

氏名

性別 男・女

年齢 歳

## 食生活チェック

日頃の食生活について当てはまる項目に○をつけてください。

現在、減塩に取り組まれていますか	取り組んでいない	取り組みたいが方法がわからない	すでに取り組んでいる
1. 朝、昼、夕と1日3食規則正しく食事をとっている	ほぼ毎日	週3~5日	週2日以下
2. 主食(米・パン・めん類)と主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜)を組み合わせて食べている	ほぼ毎食	1日2回	1日1回以下
3. 野菜をしっかり食べている	ほぼ毎食	1日2回	1日1回以下
4. 果物を1日1個程度食べている	ほぼ毎日	週に3~5日	あまり食べない または たくさん食べる

◎食生活チェック(質問の1~4)はできるだけ「ほぼ毎日(毎食)」に近くなるようにしましょう。

## 塩分チェック

日頃の食生活について当てはまる項目に○をつけてください。

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	5. みそ汁、スープなどの汁物	1日2杯以上	1日1杯	週に2~3杯	あまり食べない
	6. 漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回	週に2~3回	あまり食べない
	7. ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	週に2~3回	あまり食べない
	8. 塩鮭、干物、みりん干しなど		よく食べる	週に2~3回	あまり食べない
	9. ハムやソーセージ		よく食べる	週に2~3回	あまり食べない
	10. うどん、ラーメンなどのめん類	ほぼ毎日	週に2~3回	週に1回以下	あまり食べない
	11. せんべい、おかき、スナック菓子など		よく食べる	週に2~3回	あまり食べない
	12. インスタント食品、レトルト食品		よく食べる	週に2~3回	あまり食べない
13. 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	ときどきかける	ほとんどかけない	
14. めん類の汁を飲みますか?	すべて飲む	半分ぐらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
15. 昼食で外食、市販弁当、市販惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	週に3回ぐらい	週に1~2回	あまり利用しない	
16. 夕食で外食、市販弁当、市販惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	週に3回ぐらい	週に1~2回	あまり利用しない	
17. 家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		うすい	
18. 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	
合計 ( ) 点		点	点	点	

塩分チェック(質問の5~18)であてはまる項目の点数を合計してください。

合計点	食塩摂取量	判定	コメント
0~8	少ない	(^O^)	うす味習慣を続けていきましょう。
9~13	平均	(^_^)	点数が高い項目に気を付けましょう。
14~19	多め	(-_-;)	点数が高い項目を減らしていきましょう。 また、うす味に少しずつ慣れていきましょう。
20点以上	かなり多い	(>_<)	

汁物の塩分濃度 [ テープ: うすい ふう 少しからい からい  
測定器: うす味 (0.4・0.6) 標準 (0.8・1.0) 濃い味 (1.2・1.4・1.6) ]

# 調味料に含まれる食塩相当量



調味料	小さじ (g)	大さじ (g)	調味料	小さじ (g)	大さじ (g)	調味料	小さじ (g)	大さじ (g)
食塩	6.0	18.0	めんつゆ(3倍濃縮)	0.5	1.5	マヨネーズ	0.1	0.3
しょうゆ(こいくち)	0.9	2.6	ぽん酢	0.5	1.4	フレンチドレッシング	0.3	1.0
しょうゆ(うすくち)	1.0	2.9	トマトケチャップ	0.2	0.5	ノンオイルドレッシング	0.4	1.1
減塩しょうゆ	0.5	1.5	ウスターソース	0.4	1.3	和風だしの素(顆粒)	1.2	3.7
みそ	0.7	2.1	とんかつソース	0.3	0.9	コンソメの素(顆粒)	1.3	3.9

※メーカーによって幅があります。

# 料理と食品に含まれる食塩相当量 (目安)

食パン  1枚(6枚切) 149kcal	あんパン  253kcal	ハンバーガー  296kcal	スパゲティナポリタン  521kcal	麻婆豆腐  228kcal	チャーハン  561kcal
<b>0.7g</b>	<b>0.3g</b>	<b>1.5g</b>	<b>2.2g</b>	<b>2.2g</b>	<b>2.6g</b>
肉じゃが  255kcal	カレーライス  678kcal	親子丼  607kcal	にぎり寿司  (つけしょうゆ含む) 寿司8個 481kcal	きつねうどん  388kcal	焼きそば  473kcal
<b>2.2g</b>	<b>3.3g</b>	<b>2.5g</b>	<b>4.1g</b>	<b>4.2g</b>	<b>2.7g</b>
カップラーメン  1個(90g) 375kcal	ロースハム  薄切り3枚 (50g)106kcal	焼きちくわ  1本(60g) 71kcal	塩鮭  1切(80g) 146kcal	ちりめんじゃこ  小皿1皿(10g) 19kcal	スライスチーズ  1枚(20g) 63kcal
<b>5.7g</b>	<b>1.2g</b>	<b>1.3g</b>	<b>1.4g</b>	<b>0.7g</b>	<b>0.6g</b>
きゅうりぬか漬け  5切(30g) 8kcal	たくあん  小皿1皿(20g) 8.6kcal	昆布佃煮  小皿1皿(10g) 15kcal	白菜キムチ  小皿1皿(30g) 8kcal	白菜浅漬け  小皿1皿(30g) 5kcal	せんべい  1枚(20g) 74kcal
<b>1.6g</b>	<b>0.7g</b>	<b>0.7g</b>	<b>0.9g</b>	<b>0.6g</b>	<b>0.3g</b>

# 栄養成分表示を参考に健康な食生活を



エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇g

栄養成分表示は、どんな栄養成分がどのくらい含まれているのかを一目でわかるようにしたものです。栄養成分表示を参考にし、それを活用することで健康な食生活に役立てましょう。

栄養成分表示が  
「ナトリウム」量で表示されている場合



食塩相当量(g)=ナトリウム(mg)×2.54÷1000

ナトリウム400mgはおおよそ食塩1gです。



減塩応援コンプちゃん

# おいしい減塩習慣を始めましょう

## 今日からできる減塩のヒント

※食塩相当量は目安です。

### 1. 汁やスープは1日1杯まで

みそ汁やスープは塩加減をうすくしても何杯も飲むでは、塩分のとりすぎになります。量は控えめに。貝たくさんにすれば、汁の量が少なくなりみその量が減らせます。



みそ汁3杯  
(食塩相当量6g)

4g減



みそ汁1杯  
(食塩相当量2g)

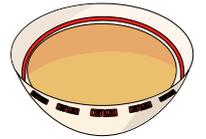
### 2. めん類の汁は全部飲まないように

めん類1杯にはおおよそ5~6gの塩分が含まれているといわれています。そのうち半分が汁やスープに。



ラーメン 汁まで全部飲むと  
(食塩相当量6g)

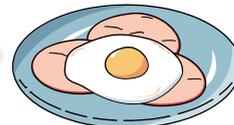
3g減



ラーメン 汁を残すと  
(食塩相当量3g)

### 3. 加工食品に偏らないように

加工食品は1回に食べる量と回数に気を配りましょう。保存性を高めるために意外に食塩が多く含まれています。



ハムエッグ(ハム3枚)  
(食塩相当量1.5g)

1g減



ハムエッグ(ハム1枚)  
(食塩相当量0.5g)

### 4. うす味でおいしい料理を工夫しよう

だし汁や、酸味や香辛料、香味野菜を活用して調味料の量を減らしましょう。



青菜のお浸し  
(食塩相当量0.9g)

0.5g減



青菜のお浸し  
(食塩相当量0.4g)

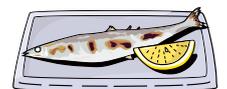
### 5. かけしょうゆや振り塩は味をみてから

新鮮な素材をうす味で調味することが、料理の本当のおいしさを引き出すコツです。食べる前に、しょうゆやソースをかけるのはやめましょう。



焼き魚+しょうゆ  
(食塩相当量2g)

1g減



焼き魚+レモン  
(食塩相当量1g)

### 6. 漬物は食べる量に気をつけて

梅干し1個、たくあん4切れには、おおよそ2gの食塩が含まれているといわれています。



梅干し2個  
(食塩相当量4g)

2g減



梅干し1個  
(食塩相当量2g)

堺市健康増進計画「健康さかい21 (第2次)」では市民のみなさんの食塩摂取量を減らすことを目標にしています。

1日あたりの平均摂取量 **現状値 8.8g** ⇒ **目標値 8.0g** 未満

# 私の減塩の目標を立ててみよう

表紙のチェック表を参考に続けられる目標を1つ以上考えてください。

## 減塩とあわせて生活習慣の見直しをしましょう!

※高血圧の人、腎臓や心臓等の病気を有している人は、医師に相談するようにしましょう。

### BMIの目標を維持する

肥満は血管や心臓に負担をかけ、血圧を上昇させます。  
肥満であれば減量しましょう。

#### ■BMIによる体格判定

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体 重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身 長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身 長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \end{array}$$

例)身長158cmで体重60kgの方は  $60\text{kg} \div 1.58\text{m} \div 1.58\text{m} = 24.03$

#### 目標とする BMI の範囲 (18 歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

### 野菜・果物を食べる

野菜・果物に多く含まれるカリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)を排泄させる働きがあります。



毎日350gの野菜を食べましょう!



### アルコールの飲みすぎに注意する

アルコールの飲みすぎは血圧を上昇させます。  
適量を守り、休肝日をつくりましょう。

■1日の適量(例) ※女性は半分の量が適量といわれています。



### 禁煙する

喫煙は、がんや循環器疾患の危険リスクです。  
禁煙しましょう。



## 減塩の効果

#### 血管



血管への負担が減ることで、血管の老化が抑えられます。

#### 心臓



体内や血管内の水分量が減り、心臓への負担が減ります。

#### 腎臓



余分な塩分(ナトリウム)を排泄する腎臓への負担が減ります。

#### 胃



胃がんのリスクを下げるすることができます。

食生活に関するご相談・お問い合わせは、堺市各区保健センター管理栄養士まで

堺保健センター ☎ 072-238-0123 FAX 072-227-1593

南保健センター ☎ 072-293-1222 FAX 072-296-2822

中保健センター ☎ 072-270-8100 FAX 072-270-8104

北保健センター ☎ 072-258-6600 FAX 072-258-6614

東保健センター ☎ 072-287-8120 FAX 072-287-8130

美原保健センター ☎ 072-362-8681 FAX 072-362-8676

西保健センター ☎ 072-271-2012 FAX 072-273-3646