



減塩応援コンプちゃん

# 減らしおチェック!

## ● 塩分をとりすぎていると、体へ負担がかかります!

私たちは、普段の食事のなかで、意外と塩分をとり過ぎているかもしれません。塩分をとりすぎていると、知らないあいだに血管や心臓などに負担がかかっています。

## ● 子どもの頃からうす味でおいしく食べよう!

小さい頃からうす味で食べていると、味覚が敏感になり、素材のおいしさがわかるようになります。それに大人になってからも自然に塩分控えめの食事でもおいしく食べられるので、多くの生活習慣病を予防することができます。

堺市民のみなさんは  
1日に約8.8gの塩分を  
とっています!

堺市健康増進計画  
(平成31年3月策定)より



※食塩摂取目標量・・・  
男性7.5g、女性6.5g未満  
(日本人の食事摂取基準 2020年版)

減らしおチェックで日頃の食生活についてチェックしてみましょう。

## 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。

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

食生活チェック(質問の1～2)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. みそ汁、スープなどの汁物を1日2杯以上飲む	はい	いいえ
4. 漬物、佃煮、たらこ、ふりかけなどが無いとごはんがすすまない	はい	いいえ
5. ハム、ソーセージ、ちくわ、かまぼこなどをよく食べる	はい	いいえ
6. 塩鮭、干物、みりん干しなどをよく食べる	はい	いいえ
7. うどん、ラーメンなどのめん類の汁を半分以上飲む	はい	いいえ
8. 市販のお惣菜やインスタント食品をよく食べる	はい	いいえ
9. せんべい、おかき、スナック菓子など、塩味のお菓子をよく食べる	はい	いいえ
10. 外食の味付けを濃いと思わない	はい	いいえ

○がついた項目に気をつけましょう。解説(P3)を参考にしてください。

## 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。

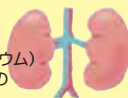
### 心臓

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ことができます。



小さじ5ml  大さじ15ml 

## 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)
食塩	6.0	18.0	めんつゆ(3倍濃縮)	0.5	1.5
しょうゆ(こいくち)	0.9	2.6	ぼん酢	0.5	1.4
しょうゆ(うすくち)	1.0	2.9	トマトケチャップ	0.2	0.5
減塩しょうゆ	0.5	1.5	和風だしの素(顆粒)	1.2	3.7
みそ	0.7	2.1	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)

<p>食パン</p> 	<p>カップラーメン</p> 	<p>カレーライス</p> 	<p>ロースハム</p> 
1枚(6枚切) 149kcal <b>0.7g</b>	1個(90g) 375kcal <b>5.7g</b>	大人1人分 678kcal <b>3.3g</b>	薄切り3枚(50g) 106kcal <b>1.2g</b>
<p>焼きちくわ</p> 	<p>スライスチーズ</p> 	<p>きつねうどん</p> 	<p>焼きそば</p> 
1本(60g) 71kcal <b>1.3g</b>	1枚(20g) 63kcal <b>0.6g</b>	大人1人分 388kcal <b>4.2g</b>	大人1人分 473kcal <b>2.7g</b>
<p>ミートボール</p> 	<p>ふりかけ</p> 	<p>たらこ</p> 	<p>塩味のおかし</p> 
1皿(100g) 161kcal <b>1.2g</b>	1袋(2.5g) 11kcal <b>0.2g</b>	1腹(50g) 66kcal <b>2.3g</b>	20g 108kcal <b>0.2g</b>

# 今日からできる！家族みんなでうす味習慣

## ☀️ 汁物は1日1杯までに

だしをしっかりとれば、調味料が少なくても、おいしく食べることができます。野菜などの具を多くして、汁の量を減らすこともおすすめです。



## ☀️ 「味付けごはん」ばかりにならないように

ふりかけや昆布、鮭フレークなどに頼る前に、まずはおかずとごはんを食べる練習をしましょう。しっかり噛んで、お米のもつ甘味や旨みを味わうことも大切です。

## ☀️ 食品やお菓子に含まれる塩分に気を付けて

ハム・ソーセージやミートボールなどの加工品・練り製品などは、意外に塩分が多く含まれています。食べる回数は控えめに。また、スナック菓子やファーストフードなどを大人と同じように食べているなら、見直してみましょう。回数や量には気を付けて。



## ☀️ めん類の汁は全部飲まないように

めん類を汁まで全部飲むと、1杯で4～6gの塩分が含まれ、汁を半分残すと塩分は3～5gとなります。また、焼きそばやカレーライス・丼ぶりなども、比較的しっかり味がついています。同じ献立が続かないよう工夫しましょう。



## ☀️ 加工食品や外食に偏らないように

市販のお惣菜や、インスタント食品、外食は濃い味のものが多いです。濃い味に慣れないようにしましょう。

## ☆ 外食時のこんな工夫 (乳幼児) ☆

- 味が濃ければ、お湯などを加えて少し薄める
- ソースなど調味料はつけない
- 煮物なら味が染みていない中の方を与えるなど



## ～おいしい「だし」のとり方(例)～

① 鍋に水とだし昆布を入れ、10分ぐらいしたら火にかける。

沸騰直前に昆布を取り出す。



② かつおぶしを加えて、弱火にし、静かに1～2分煮る。火を消し、かつおぶしが沈めばザルでこす。

かつおぶしをお茶バックに入れると手間が省けます。

# 健康な毎日のために野菜や果物を食べよう！

野菜や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）を体外へ排泄させる働きがあります。



ベジタブラザーズ

毎日350gの  
野菜を食べましょう  
(3～5歳は240g)

**緑黄色野菜** + **淡色野菜**

ほうれん草・にんじん トマト・ブロッコリーなど **120g**

大根・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・なす・もやしなど **230g**

3～5歳の場合  
緑黄色野菜90g+淡色野菜150g

## ～少しの工夫で野菜を食べやすく～

野菜のなかには、独特の味や香りがあったり、かたく、繊維の多いものがあります。「薄く切る」「ゆでてやわらかくする」「肉や卵にまぜる」「彩りよく盛り付ける」など、子どもが興味をもてるようにしてみましょう。

果物にはビタミンもたっぷり!おやつにどうぞ



ビタミンシスターズ

# 子どもの食事の味付けについて

素材の味を大切にして、うす味を基本にしましょう。  
3歳頃までは大人の1/2程度が味付けの目安です。

年齢	エネルギー必要量 (kcal)		食塩相当量 (g)	
	男性	女性	男性	女性
1～2歳	950	900	味付けの 目安	大人の1/2程度にして、うす味で食べられるようにしましょう。塩分が多く含まれる食品を食べる回数や量に気をつけましょう。
3～5歳	1,300	1,250		
6～7歳	1,550	1,450	4.5未満	4.5未満
8～9歳	1,850	1,700	5.0未満	5.0未満
10～11歳	2,250	2,100	6.0未満	6.0未満
12～14歳	2,600	2,400	7.0未満	6.5未満
15～17歳	2,800	2,300	7.5未満	6.5未満
18～29歳	2,650	2,000		
30～49歳	2,700	2,050		
50～64歳	2,600	1,950		