

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

栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせます



栄養成分表示100g当たり	
エネルギー	○○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○g

200gだから全部食べたら表示の2倍の塩分をとることになるのか!



- 食品を購入するときは、栄養成分表示を参考にしてみましょう。「100g当たり」「1個当たり」などの単位に注意しましょう。
- 「食塩〇%カット」「減塩」などと表示してある食品は、他の同種の食品と比べて食塩相当量が少なくなっています。



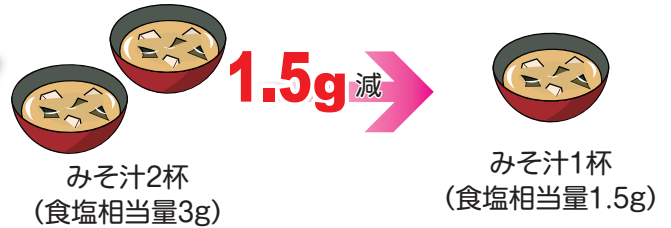
おいしい減塩習慣を始めましょう

今日からできる減塩のヒント

※食塩相当量は目安です。

1. みそ汁やスープなどの汁物は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んで、塩分のとりすぎになります。量は控えめに。具たくさんにすれば、汁の量が少なくなりみその量が減らせます。



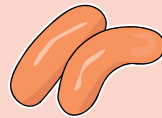
2. めん類の汁は全部飲まないように

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。



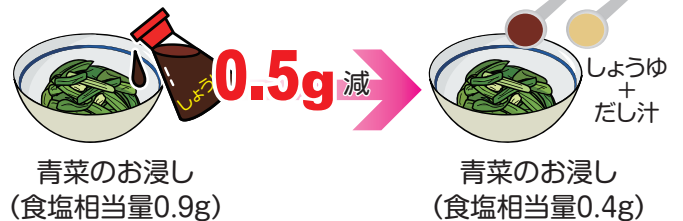
3. 加工食品に偏らないように

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。



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。



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。



6. 漬物は食べる量に気をつけて

漬物は食べる分だけ小皿に盛り、食べ過ぎないようにしましょう。



堺市では、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
(20歳以上)

現状値 10.1g ⇒ 目標値 7.0g 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

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

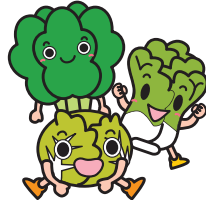
例)身長158cmで体重60kgの方は $60\text{kg} \div 1.58\text{m} \div 1.58\text{m} = 24.03$

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。
過度の飲酒は控え、休肝日をつくりましょう。

■節度ある適度な飲酒量(例) ※女性は半分の方が適当といわれています。



ビールでは
中ビン1本(500ml)



日本酒では
1合



焼酎では
半合程度

※飲酒による影響には個人差があります。

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



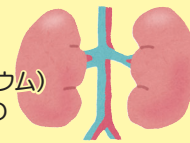
血管への負担が減ることで、血管の老化が抑えられます。

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