

毎月17日は
減塩の日

家族みんなで減塩しよう!!

■問い合わせ…保健センター ☎ 64・1039

当市では乳幼児健診（3～4カ月児・1歳6カ月児・3歳5カ月児）で、保護者に塩分チェック表の記入をお願いしています。チェック表の合計点が、1日で摂取している食塩の量の目安です。当市の平均値は11・6gでした。

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、1日の食塩摂取量の目標量として、男

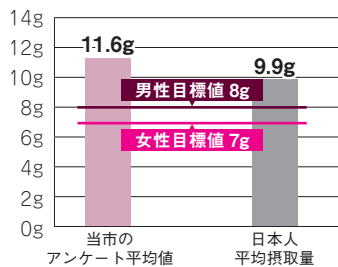
性は8・0g未満・女性は7・0g未満としています。平成28年度の日本人の食塩摂取量は平均9・9gです。当市の子育て世代は、食事摂取基準の目標量・日本人の食塩摂取量の平均共に上回っています。

毎月17日は日本高血圧学会が制定した「減塩の日」です。素材の味を生かした味付けで減塩し、みんなで食事を楽しみましょう。

塩分チェック表 保護者用

質問	3点	2点	1点	0点
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
漬物、梅干など	1日2回以上	1日1回くらい		
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる		
アジの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる		
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週		
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
しょうゆやソースをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどんやラーメンの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食や外食で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
合計	点	点	点	点
合計点	塩分摂取量			
0～8点	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。			
9～13点	平均的・日頃からもう少し減塩を意識しましょう。			
14～19点	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。			
20点以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。			

塩分摂取量の
平均値と目安



塩分チェック表で
日頃の塩分量を
知ろう!



減塩のポイント

①汁ものは具たくさんで!

みそ汁・スープなどの汁ものを飲む頻度が1日1杯と答えた方が多くみられました。みそ汁1杯には1～2gの食塩が入っています。具をたくさんにすると汁の量は減るので、減塩につながります。また、野菜には塩分を外に排せつしてくれる「カリウム」が多く含まれています。

②麺類に注意

うどんや中華麺は麺自体に塩分が入っており、無意識に食塩摂取量が増えてしまいがちです。スープまで飲むと、ラーメン1杯で約6.0g、かけうどん1杯で約6.3gもの塩分が含まれています。食べる際は野菜を多く取る・スープを残す・食べる回数を減らすなどの工夫をしましょう。食塩の摂取量が多くなると高血圧につながり、重大な合併症（心疾患・脳血管疾患）を引き起こす恐れがあります。



③大人の習慣=子どもの習慣

保護者の食塩の摂取量が多いと、必然的に子どもの食塩摂取量は増えてしまいます。塩分チェック表の回答では、家庭の味付けは外食と比べると半数の家庭が「同じ」「濃い」と答えています。外食や総菜は濃い味付けのものが多く、濃い味に慣れてしまうと、薄味に変えていくのはとても大変ですので、子どものうちに薄味の習慣を作っておきましょう。



家庭の味付けは
外食と比べて
いかがですか?

濃い6%

同じ42%

薄い52%