



たかもり うましおプロジェクト



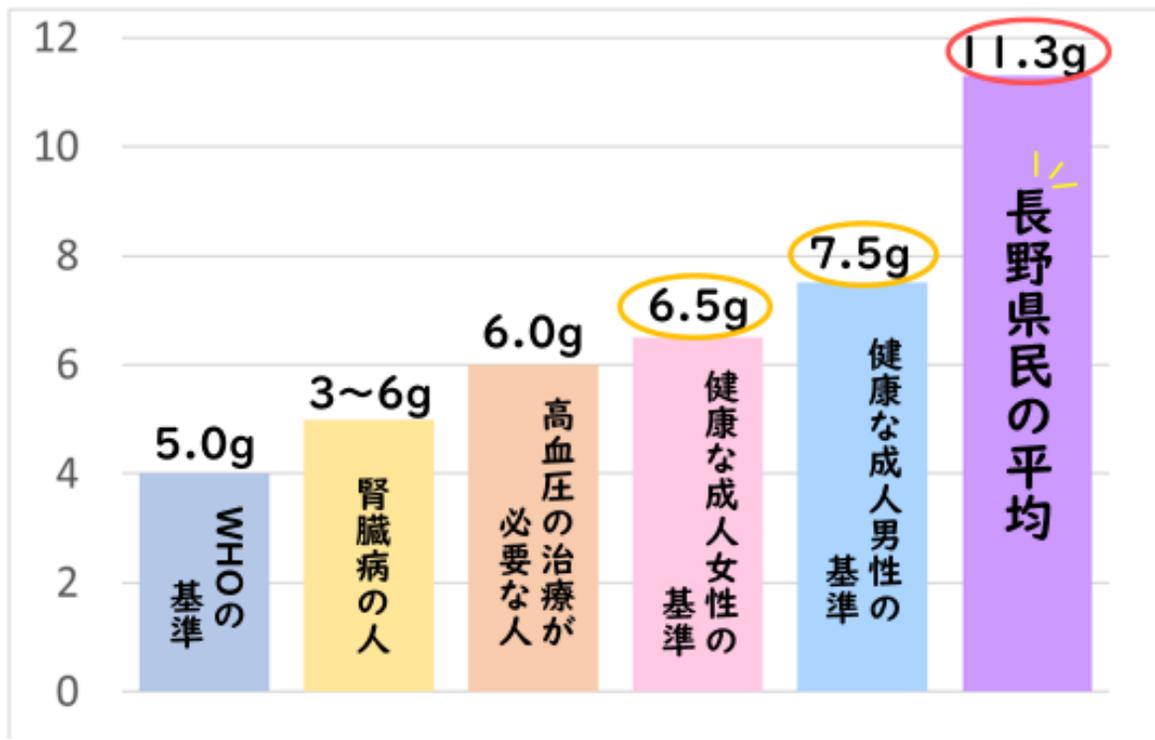
塩分をとりすぎない
調理の工夫って…?

高森のみんなは
どんな食べ物から
塩分をとっているのかな?



一日の適切な食塩摂取量

ヒトは1日にどれくらい塩分を摂っていいのでしょうか？



長野県民の食塩摂取量

都道府県別 食塩摂取量

男性

1位 宮城県 11.9g

福島県 11.9g

3位 長野県 11.8g

女性

1位 長野県 10.1g

2位 福島県 9.9g

3位 山形県 9.8g

※平成28年国民健康・栄養調査 より



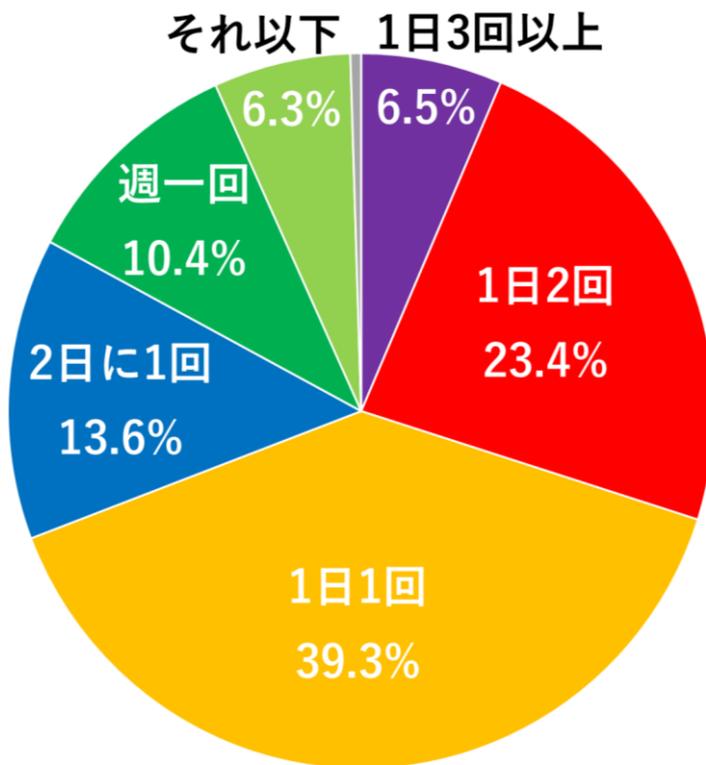
長野県は長寿の国と言われているけど
実は塩分の摂取はトップクラスなんだ！！



高森町の皆さんは
どんな食べ物から
塩分をとっているのかな？

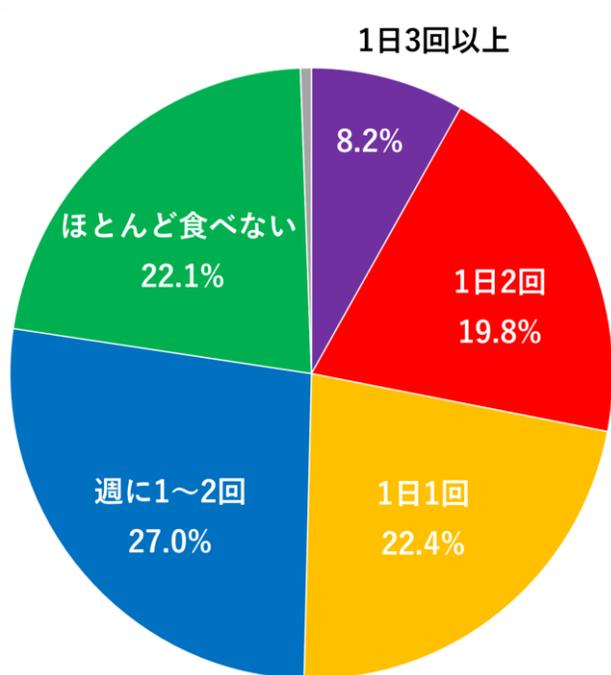
R4年9月の町の特定健診で
塩分アンケートを行い、
1020人の方に答えていただきました！
結果を見てみましょう。

味噌汁を食べる頻度



味噌汁1杯あたり
塩分1.5g

漬物を食べる頻度



生姜や柚子など
香りのあるものを
入れるのも
おすすめだよ!



きゅうり浅漬け
塩分**0.8g**



季節ごとにどんな漬物を食べますか？

春

1位	キュウリ浅漬け	160人	15.7%
2位	たくあん	100人	9.8%

ナス浅漬け
塩分**0.7g**



夏

1位	キュウリ浅漬け	626人	61.4%
2位	ナス浅漬け	263人	25.8%

たくあん
塩分**1.0g**



秋

1位	キュウリ浅漬け	151人	14.8%
2位	ナス浅漬け	104人	10.2%

野沢菜浅漬け
塩分**0.5g**



冬

1位	たくあん	261人	25.6%
2位	野沢菜浅漬け	130人	12.7%

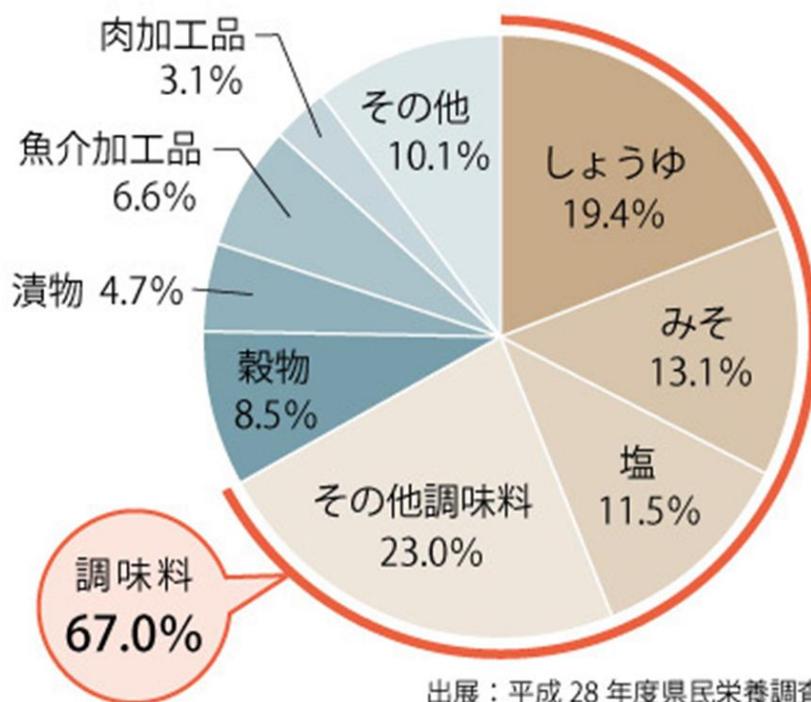


梅干し
塩分**1.8g**

よく使う調味料

1位	しょうゆ	88.9%
2位	味噌	76.1%
3位	めんつゆ	55.3%
4位	マヨネーズ	53.1%
5位	塩	52.3%

R4年度高森町特定健診 アンケートより



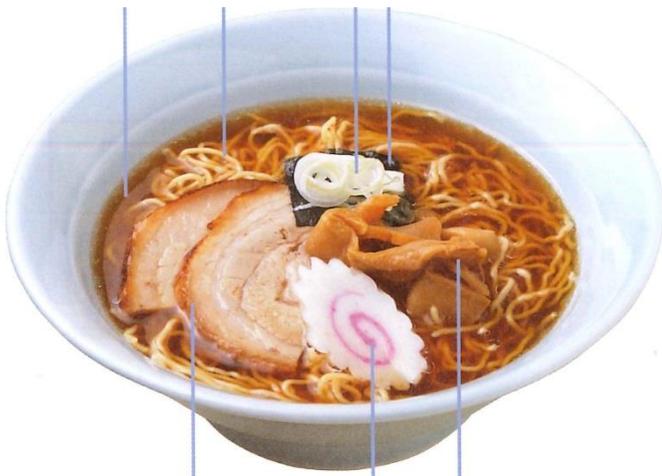
ちなみに県民調査では
1日に摂取する塩分の約**7割**を調味料から
とっていることがわかったよ!



外食でよく食べるもの

1位	ラーメン	24.8%
2位	和食定食	14.3%
3位	寿司	9.8%
4位	焼肉	6.6%
5位	パスタ	3.6%

R4年度高森町特定健診 アンケートより



しょうゆラーメン

塩分	エネルギー
7.3g	439kcal

ラーメン1杯で
1日分の塩分を
とってしまうことに…!

スープの塩分 (1杯分約380mlあたり)

スープだけで見ると、塩味の塩分がいちばん多いです。

塩味
塩分 6.7g
86kcal

しょうゆ味
塩分 6.1g
109kcal

とんこつ味
塩分 5.6g
238kcal

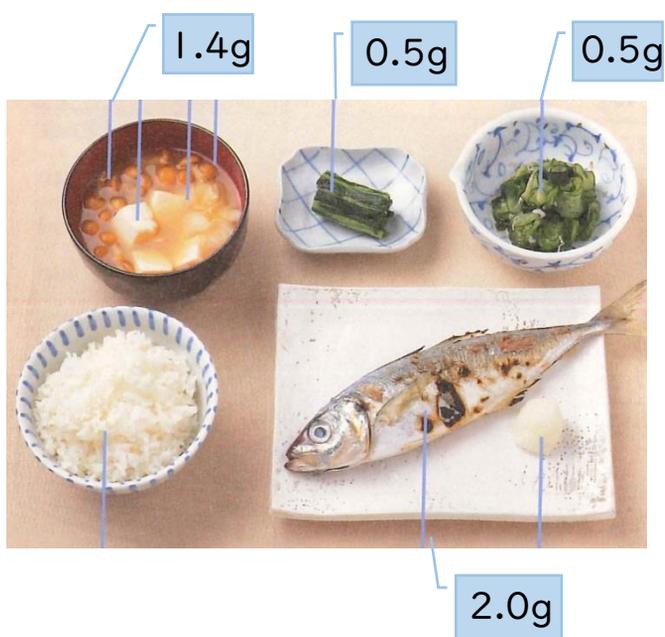
みそ味
塩分 6.1g
150kcal



ラーメンの塩分は
ほとんどがスープから
きていることがわかるね!
スープを残したり、
飲む量を減らすことで
減塩につながるよ!



出典 女子栄養大学『塩分早わかり』



焼き魚定食

塩分	エネルギー
4.4g	491kcal

にぎり寿司 (13貫)

塩分	エネルギー
2.7g	416kcal



つけじょうゆをプラスすると...
塩分**5.3g**



酢飯にも塩分が入っていることがわかるね!
つけじょうゆをなるべく少なくしよう。

焼肉



タン塩
塩分**0.9g**



牛ロース塩
塩分**1.0g**



牛カルビ(タレ)
塩分**1.4g**



焼肉のたれ(大さじ1)
塩分**1.7g**



ミートソーススパゲティ

塩分	エネルギー
4.5g	471kcal

よく食べる肉・魚介加工品

1位	ハム	38.9%
2位	塩漬魚	34.5%
3位	ソーセージ	32.8%
4位	しらす干し	26.6%
5位	魚肉練製品	26.3%

R4年度高森町特定健診 アンケートより



ハム

塩分	エネルギー
0.3g	32kcal



塩鮭（甘口）

塩分	エネルギー
1.4g	146kcal



ウィンナーソーセージ

塩分	エネルギー
0.5g	80kcal

ケチャップをかけると…
食塩0.7g



しらす干し

塩分	エネルギー
0.4g	11kcal



さつま揚げ

塩分	エネルギー
0.6g	41kcal

しょうゆをかけると…
食塩0.8g



塩分 ちくわ

塩分	エネルギー
2.1g	120kcal

煮物にすると…
食塩2.3g

よく食べる惣菜

1位	コロッケ	19.7%
2位	ポテトサラダ	9.9%
3位	弁当	7.0%
4位	鶏の唐揚げ	6.6%
5位	巻き寿司	6.4%

R4年度高森町特定健診 アンケートより



コロッケ

塩分	エネルギー
0.9g	220kcal

ソースをかけると…
塩分1.3g



ポテトサラダ

塩分	エネルギー
0.9g	136kcal



幕ノ内弁当

塩分	エネルギー
3.4g	750kcal



鶏の唐揚げ

塩分	エネルギー
1.5g	260kcal



巻き寿司

塩分	エネルギー
4.8g	610kcal

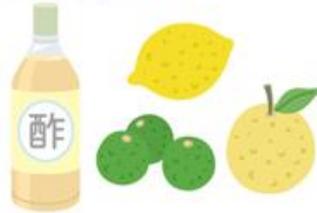
うましおプロジェクト～調理の工夫～

●だしのうまみを利用する



昆布、削り節、干しいたけなどの濃いめのだしを使うと、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。

●酸味を利用する



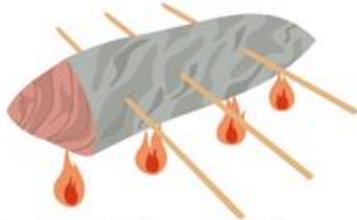
酢やレモン、ゆず、すだちなどのさわやかな酸味は塩分を減らすのに役立ちます。

●香りを利用する



ハーブ、しそ、にんにく、ねぎ、しょうがなどの香りがアクセントになります。

●香ばしさを利用する



焼いたり揚げたりして香ばしい風味をつけることで、少しの塩気でもおいしく食べられます。

●天然塩を利用する



昔ながらの手法で作られた天然塩はうまみがあり、少量でも料理の味を引き立てます。

●スパイスを利用する



料理に香り、辛み、色を添え、塩分が少量でも満足感が得られます。

●味つけにメリハリをつける



1品にしっかり味つけし、ほかは薄味にするとメリハリがきいて食事全体の満足度が高まります。

●汁物は具たくさんにする



塩分の多い汁の量を減らし、野菜や海藻をたくさんとることができます。

●表面だけに味つけをする



塩分を加えずに調理し、食べるときに表面に味つけすると塩気を感じやすく、塩分が控えられます。



天然塩

- ・ミネラル豊富
- ・甘みやまろやかさもある

例) 自然乾燥
天日など

精製塩

- ・99%以上がナトリウム
- ・塩辛い



「減塩1gで収縮期血圧が1mmHg低下します」

下がるのはたった1だけ…? **でも**

1日の血圧が全体として下がる⇒1日24時間血管が受けるダメージが減る

商品	個数・量	口に入る塩	減らせる塩	大きさ1杯あたりの減らせる塩
しょうゆ 	1本 (200ml)	32g	13g	1g
減塩しょうゆ 		19g		

商品	個数・量	口に入る塩	減らせる塩	大きさ1杯あたりの減らせる塩
味噌 	1箱 (325g)	39g	12g	0.7g
減塩味噌 		27g		



減塩商品もぜひ使ってみてね!

塩分チェックシートをやってみよう!



あなたの結果

点

合計点 評価

0~8点	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点	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点	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
20点以上	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。