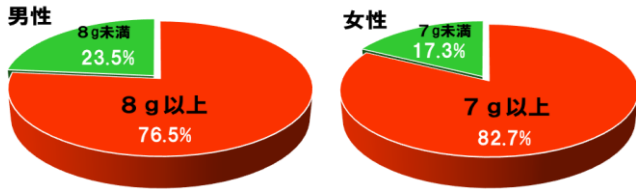


# 約8割の人が「食塩」をとりすぎています！

埼玉県では、30～65歳の県民の方を対象に、県民栄養調査を実施しました。この結果から、約8割の人が、目標量よりも多い量の食塩を摂っていました。



■ とりすぎの人    ■ 適正量の人

## 食塩クイズ

どちらが食塩を多く含んでいるでしょうか？

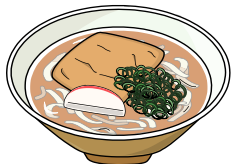


ごはん 1膳

VS



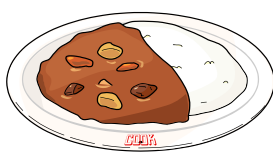
食パン(6枚切り)1枚



きつねうどん

(1人前・汁全部飲む)

VS



カレーライス



©埼玉県2005

\* このリーフレットに掲載する食品の「食塩」の量は、日本食品標準成分表 2015年版(七訂)に掲載された「食塩相当量」から算出しました。

# あなたの食塩摂取量は 多め? 少なめ?

食塩の白い粒は、食べる時には見えません。自分がどのくらい食塩を摂取しているのかは、わかりにくいもの。

そこで、「あなたの塩分チェック！」各項目のあてはまる点数にチェックをして、合計点を計算してください。

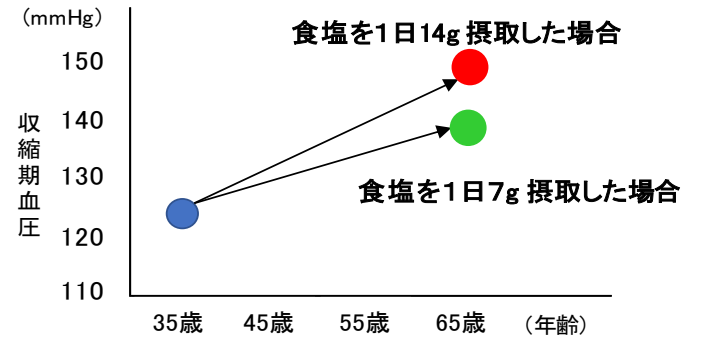
		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	し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	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食や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	
○をつけた個数		3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計		点	点	点	0点
合計点		点			
チェック✓	合計点	評価			
	0~8	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	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	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。			
	20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。			

\* 資料: 土橋卓也、増田香織監修「あなたの塩分チェックシート~高血圧治療の減塩目標達成のために~」(社会医療法人 製鉄記念八幡病院HP)



彩の国 埼玉県 作成: 埼玉県衛生研究所 企画・地域保健担当(2019.12)

# 長年の食塩の摂りすぎが 高血圧につながります



グラフは、35歳で収縮期血圧(最高血圧)が126mmHgとしたとき、毎日食塩を14g摂取していた人と毎日食塩を7g摂取していた人の30年後の血圧を推測したものです。

長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。

\* 資料: 佐々木敏著「佐々木敏の栄養データはこう読む! 疫学研究から読み解くぶれない食べ方」(女子栄養大学出版部)

## 進化しています! 栄養成分表示

カップ麺の「栄養成分表示」。「めん・かやく」と「スープ」の食塩相当量が別々に表示されることが多くなりました。「スープ」を残して、食塩減量へ!

栄養成分表示		食塩相当量	
1食パック(88g)当たり		めん・かやく	5.5g
		スープ	4.0g
熱量	350kcal		
たんぱく質	10g		
脂質	14g		
炭水化物	45g		

ここをチェック!

「食塩クイズ」  
答え

食パン(6枚切り)1枚の方が多(食塩 約0.8g)  
きつねうどん(汁のみ)の方が多(食塩 約5~6g)