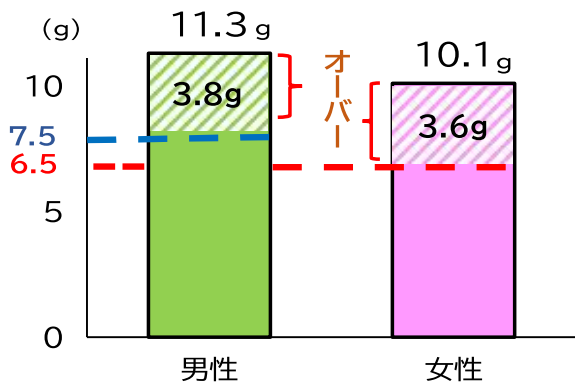


適塩のために

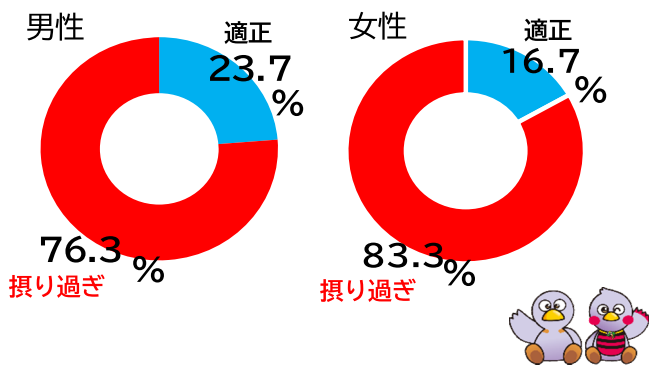
食塩の摂り過ぎは、『高血圧』の原因に！
血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、脳血管疾患や心筋梗塞、心不全、不整脈など、多くの循環器病の原因になります。

1日当たりの食塩摂取目標量
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

令和元年度の国民健康・栄養調査の結果では、埼玉県在住(20歳以上)の方の1日当たりの平均食塩摂取量は、男性が11.3g、女性が10.5gでした。この量を、目標量と比較すると、下のグラフのとおり、摂り過ぎであることがわかります。



約8割の人が、食塩を摂り過ぎていました。

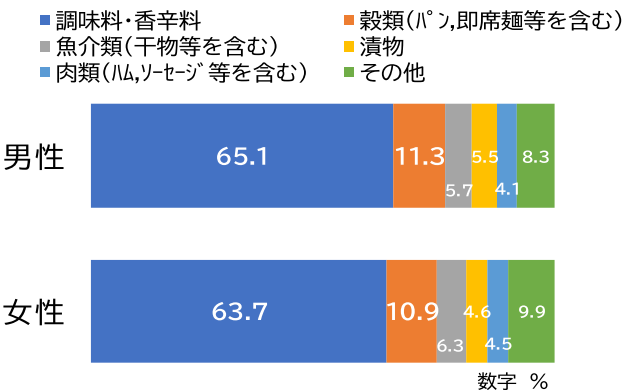


埼玉県マスコット
コバトン&さいたまっちゃん

県民栄養調査の結果から

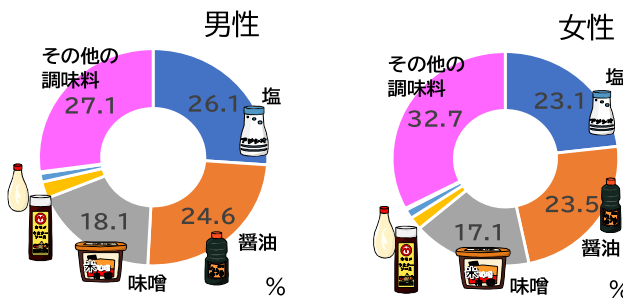
埼玉県では、県内在住の30~65歳の方に協力をいただいて、栄養調査を実施しました。
(平成29年10月~11月実施)

どの食品から、食塩を摂取しているのでしょうか？



男女とも、摂取量の約6割を「調味料・香辛料」から摂っていました。次に穀類からの摂取が高く、「パン」や「即席麺などの麺類」が主な摂取源でした。

調味料の内訳をみると…



食塩、醤油、味噌からの食塩摂取量が6割強。残りの3割は「その他の調味料(「だしの素」・「コンソメ」・「ポン酢」・「焼き肉のたれ」・「○○の素」・「ドレッシング」など)」からの摂取でした。

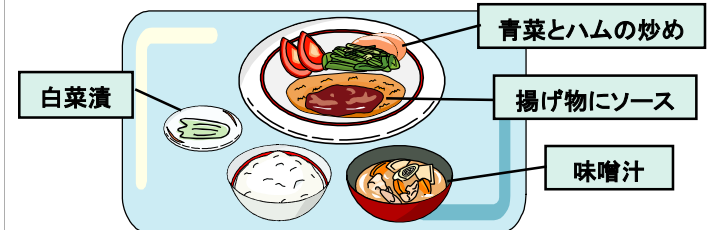
今 大注目の減塩食品

「おいしく」なかったら
「減塩食品」とは呼べない!?

今や「おいしい」が減塩食品の基本です！
例えば、日本高血圧学会が認証する減塩食品は、「長く使い続けられるための美味しさがある」ことが認証のポイント。認証を受けた”美味しい減塩食品”の総売り上げは、8年間で3.7倍(2020年売上451億円)になりました。

日本高血圧学会 検索

減塩食品を使って減塩に挑戦



使用量は減らさずに
”減塩食品”に変えてみたら…?

	摂取する食塩の量	
	通常食品の場合	減塩食品の場合
みそ 大さじ2/3	1.6g	1.1g
ソース 小さじ1	0.3g	0.1g
ロースハム 1枚	0.2g	0.1g
白菜漬 30g	0.6g	0.4g
合計	2.7g	1.7g

1.0g減

※ 減塩食品は商品によって食塩のカット率が異なります。選ぶ際は、栄養成分表示を見て、食塩やカリウムなどの含有量を確認してください。