

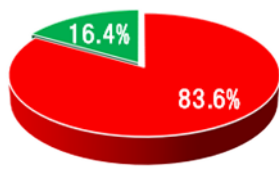
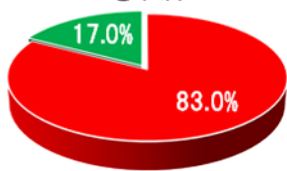
8割の人が

「食塩」をとりすぎています！

令和4年埼玉県民栄養調査の結果、1日当たりの食塩摂取量は、男性11.1g、女性9.7gでした。約8割の人が、日本人の摂取基準の目標量よりも多い結果でした。

男性 目標量
7.5g未満

女性 目標量
6.5g未満



■ とりすぎの人

■ 適正量の人

食塩の摂り過ぎには どんな問題があるの？

食塩の摂り過ぎは、高血圧の要因になることがよく知られています。

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。

40歳以上の死因順位(埼玉県)

| | 40～74歳 | | 75歳以上 | |
|-----|------------------|-------|------------------|-------|
| 第1位 | 悪性新生物 | 40.4% | 悪性新生物 | 21.9% |
| 第2位 | 心疾患 (高血圧症を除く) | 13.1% | 心疾患 (高血圧症を除く) | 15.7% |
| 第3位 | 脳血管疾患 | 6.3% | 老 衰 | 13.3% |
| 第4位 | 自 殺 | 3.5% | 肺 炎 | 7.2% |
| 第5位 | 肺 炎 | 2.7% | 脳血管疾患 | 6.5% |

* 2020～2024年の死亡数から算出

何の料理から

食塩を多く摂っているの？

何の料理から、食塩を摂っているのかを調べてみました。

男女とも、「みそ汁」から摂る食塩の量が第1位。「みそ汁」を、毎日、複数回、飲む人が多かったため、合計すると食塩の摂取量が多くなりました。

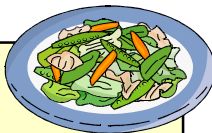
2位以下は、男女で違いが見られます。

男性



- 第1位 みそ汁
- 第2位 ラーメン・タンメン
- 第3位 うどん
- 第4位 野菜(焼き・炒め料理)
- 第5位 肉(焼き・炒め料理)

女性



- 第1位 みそ汁
- 第2位 野菜(焼き・炒め料理)
- 第3位 うどん
- 肉(焼き・炒め料理)
- サラダ



食塩の少ない

おいしい「みそ汁」のコツ 教えます！



具たくさんのみそ汁は、いかがですか？
具のうま味で、汁がグッと美味しくなります。
具が多いと汁の量は少なくても、気分は満足。
減塩効果も絶大です！

具：少なめ

具：多め

インスタント
みそ汁



0.8%塩分



0.8%塩分



1.3%塩分

具と汁に分けてみると・・・



160ml



120ml



160ml

みその量はどのくらい？(塩分12%のみそとする)



* スプーンは「小さじ」を使用

「インスタントみそ汁」の中には、食塩量を減らした減塩商品などもあります。購入の際には、商品に表示されている「栄養成分表示」を参考にして、食塩の量をチェック！