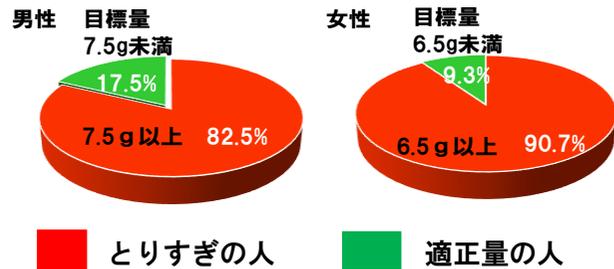


# 8～9割の人が「食塩」をとりすぎています！

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、8～9割の人が、目標量よりも多い量の食塩を摂っていました。



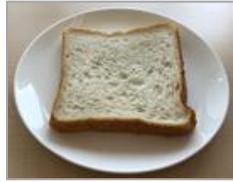
## 食塩クイズ

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、食べるときには見えません。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			

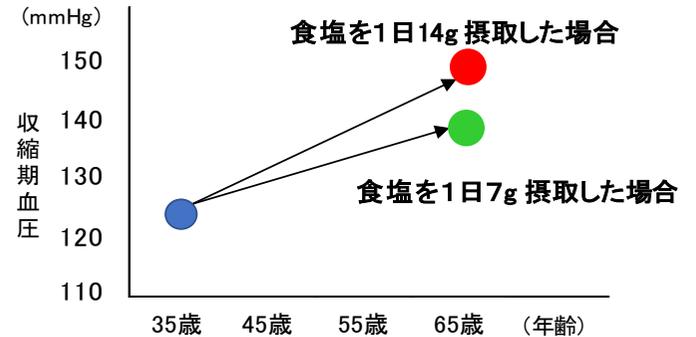
チェック	合計点	評価
0～8		食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9～13		食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14～19		食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上		食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

\* 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)



作成 埼玉県衛生研究所 企画・地域保健担当(2021.3改訂)

# 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」(女子栄養大学出版社)

## 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!

例		栄養成分表示	食塩相当量
	1食パック(88g)当たり		5.5g
		めん・かやく	1.5g
		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枚の方が多し(食塩 約0.8g)  
きつねうどん(汁のむ)の方が多し(食塩 約5～6g)