

やってみよう！減塩チェック

- 【ルール】 ① あてはまるものに丸をしましょう。(横一列で必ず丸1つ)
 ② 計算し、合計を出してみましょう。(3点×丸2個、2点×丸5個、0点×丸8個=6+10+0=16点)
 ③ 「少ない」・「平均」・「多い」・「かなり多い」の4つから判定してみましょう。

		3点	2点	1点	0点
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
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日2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？	すべて飲む	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	
	(点)	(点)	(点)	(点)	

《日本高血圧学会(JSH2013)で報告された簡易食事調査票「塩分チェックシート」を参考に作成》

合計点	食塩摂取量	
0～8	少なめ	引き続き薄味習慣を続けていきましょう
9～13	平均	点数が高い項目に気を付けましょう
14～19	多め	点数が高い項目を減らしていきましょう
20以上	かなり多い	また食生活を見直し、薄味に慣れていきましょう

合計点

点

○ 血圧を測りましょう

まずは家庭で血圧測定をしてみましょう。

市民ドック(健診)や診療所等で健康診断を受けることも、自分の健康状態を知るうえで必要です。

○ 塩分チェックの点数を出してみましょう

自分の食生活の傾向を見てみましょう。その気づきが高血圧予防につながります。

○ 出来ることから取り組んでみましょう

食生活や運動など、自分ができると思うものから始めてみましょう。その自信が次につながります。

高血圧を防ごう！家庭で出来る減塩対策

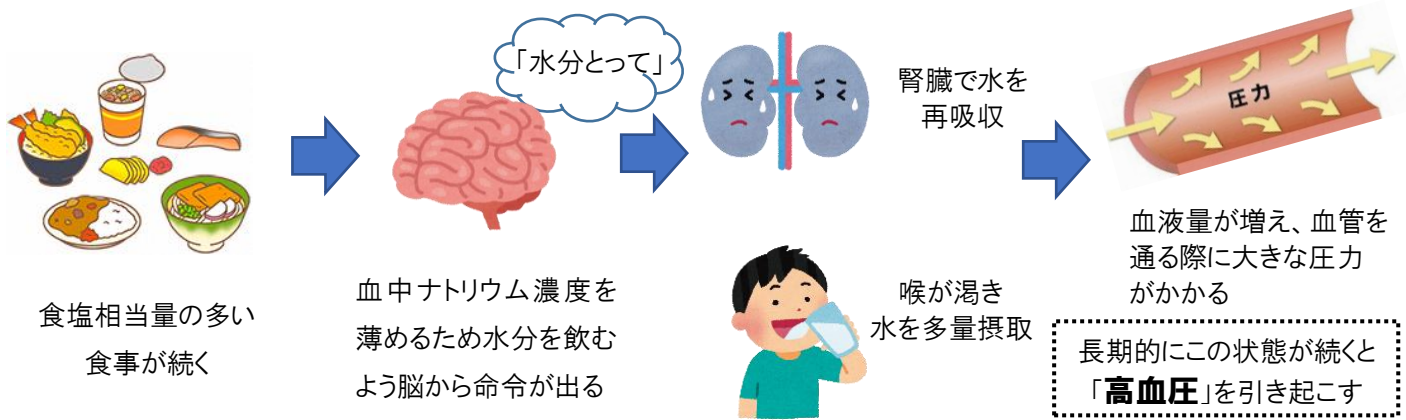
養父市は男性(40～74歳)の血圧(収縮期血圧 130mmHg 以上/拡張期血圧 85mmHg 以上)が県下で一番高い状況です。女性の拡張期血圧も高い人が多い状況でした。

高血圧の要因として以下のものがあげられます

食塩のとりすぎ、加齢による血管の老化、ストレス、過労、運動不足、肥満、遺伝的要因など

食塩をとりすぎると

体の中の塩分(ナトリウム)濃度は上昇します。それを薄めようと脳はたくさん水分をとるよう命令します。その結果、血液量が増えたことで血管に負担(圧力)がかかります。



本当は怖い！高血圧からの合併症



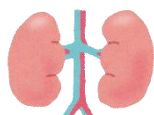
「脳出血」「脳梗塞」から
片麻痺や認知症になる恐れがあります。



網膜の細かい血管への圧が負担となり、
「高血圧性網膜症」や「眼底出血」が起こり最悪、**失明**する恐れがあります。

「腎硬化症」から
最後は**腎不全や透析**の恐れがあります。

重症化した末期の腎不全の治療法はなく、透析は避けられません。透析は体の負担も大きく、生活リズムも一転することになります。



「狭心症」「心筋梗塞」から
突然死や心不全になる恐れがあります。

下肢の動脈硬化による血行不良が要因で、進行すると痛みや足の痺れが生じ、最後は**壊疽となり切断に至る**こともあります。



食生活を見直そう！減塩生活

上手な減塩のためのポイント

食塩摂取量の目標値 (1日の目標とする量)

★男性…7.5g 未満

★女性…6.5g 未満

★高血圧の人…6.0g 未満

「かくれ食塩」を知ろう

調味料に含まれる食塩が予想よりも「多い」ものから「少ない」ものまであります。

※ 下記の数値は調味料大さじ1あたりの食塩含有量

食塩を多く含む調味料



塩 18g



薄口醤油 3g



信州みそ 2.4g



麺つゆ(濃縮)1.6g



和風だしの素 3.6g

食塩が少ない調味料



ケチャップ 0.5g



カレー粉 0.1g



酢 0g



マヨネーズ 0.2g



ドレッシング 0.5g

「少ない」基準 調味料大さじ1あたり食塩含有量 1.0g 未満

注意

「食塩を多く含む調味料」の使用量の多いメニューは必然的に食塩量が増えてしまいます。

食べる頻度や量に気を付けましょう！



みそ汁(1杯)
約1.5g



梅干し(1つ)
2.2g



ぬかみそ漬(1皿)
約2.5g



あじの開き(1尾)
約1.4g



塩鮭(中辛1切)
約1.1g



ちくわ(小1本)
約0.7g



ラーメン(1杯)
5~6g



うどん(1杯)
4~5g



カレーライス
約4~5g

カリウムが多く含まれる食品を食べよう

カリウムを摂取することで、血圧をあげる要因となるナトリウムを身体の外へ排出する働きを持っています。



ほうれん草(1袋 200g)
1380mg



にら(1束 100g)
510mg



じゃが芋(中1個 100g)
410mg



りんご(1個 300g)
330mg



納豆(1パック 50g)
330mg

食べ方で減塩

1. 麺類のスープを残しましょう

麺類 1 杯には約5~6gの食塩が含まれています。そのうち半量はスープに含まれています。健康のために「スープを残す」ことも減塩対策の1つです。



【養父市の結果】

平成 29 年度塩分チェック結果から、麺類の汁(スープ)を「半分以上飲む人」は約 36%とわかりました。そのうち、男性は 52.6% 女性は 24.2%と男女に大きな差が見られました。

2. 醤油の使い方に気を付けましょう

「かける」は「つける」より約 10 倍では食塩量が多いです。また何にでも醤油を使っていると自然と食塩を多く摂取してしまいます。使い方に気を付けましょう！

3. 外食やお惣菜、レトルトはなるべく避けましょう

味付けが濃いものが多いです。栄養成分表示でどれくらい食塩が入っているか確認してみましょう。



スプレー容器も、近年 100 円ショップ等で取り扱っています！より減塩に繋がります



作り方で減塩

1. 塩以外の調味料の活用

○肉や魚を調理する際、塩以外にお酒(または料理酒)、こしょう、すりおろした生姜や玉ネギ、にんにく、また味噌を少し加えたヨーグルトで漬けても味付けが可能です。

○減塩の醤油や味噌など活用してみましょう。食卓のバリエーションも増えます。

○香辛料や油(オリーブ油やごま油など)は食塩相当量が少なく、味付けの幅も増えます。とりすぎには気を付けましょう。



2. 焼き色をつけて香ばしく

適度な焼き色や焦げ目をつけると、香ばしい風味が味付けの1つとなります。またパン粉やアーモンドなどのナッツ類をまぶして焼くのも同様の効果があります。



3. 香味野菜や薬味を活用

生姜やわさび、刻みねぎなどの香りが良いものを使用することで減塩することが可能です。またレモン汁やゆずなどのかんきつ類を使用すると、さっぱりした味付けになり、少ない塩分で料理を美味しくします。

