



# 減塩は家族みんなで取り組もう

長年の食塩の摂り過ぎは、将来の高血圧につながります。血圧は歳をとってから急に上がるものではありません。家族みんなで減塩に取り組み、子どもの頃から「やさしい味(減塩)」を習慣化し、将来の生活習慣病を予防しましょう。  
図健康推進課 ☎245-5223 図245-5659

## 食塩摂取目標量と実際の摂取量は？

厚生労働省が定める日本の食塩摂取目標量(15歳以上)は、1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、千葉市民の1日当たりの食塩摂取量は11.2gと、目標を大きく上回っています。また、実は大人だけでなく、1歳から14歳までの子どもも食塩を摂り過ぎている現状があります。子どもの味覚や食習慣を決めるのは大人です。子どもの頃からやさしい味を覚えれば、それが家庭の味となり、大人になっても自然と減塩につながります。

子どもの食塩摂取目標量と摂取量(1日当たり)

		1・2歳	3～5歳	6・7歳	8・9歳	10・11歳	12～14歳
男の子	目標量(未満)	3.0g	3.5g	4.5g	5.0g	6.0g	7.0g
	摂取量(平均値)	5.4g			8.9g		
女の子	目標量(未満)	3.0g	3.5g	4.5g	5.0g	6.0g	7.0g
	摂取量(平均値)	5.0g			8.2g		

目標量＝日本人の食事摂取基準(2020年版)より  
摂取量＝令和元年国民健康・栄養調査より

## 食塩摂取量を減らすために

### 作るときポイント

#### 旬の食材を使う！

旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのもののおいしさを楽しむことができます。また、旬の食材は栄養価が高く、価格も低くなる傾向にあるので、一石二鳥です。



#### うま味を利用する！

うま味のある食材(昆布・鰹節・干しシイタケ・トマト・お肉など)を使うことで料理の味に深みが出ます。2種類以上組み合わせると相乗効果でおいしさが増します。



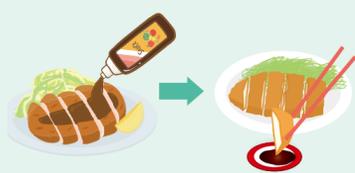
#### 酸味・辛味・香りをプラス！

かんきつ類やお酢類の酸味は塩味を引き立たせ、味に変化が生まれます。ピリッとした刺激は、メリハリの利いた味わいが魅力です。また、香りが加わることで嗅覚が刺激され、満足感が増します。



### 食べるときポイント

#### しょうゆやソースは、かけずにつけよう！



#### 漬物や佃煮など食塩量の多いものは、食べる量や回数に気を付けよう！



#### 麺類の汁は残そう！

汁を全部残せば、2～3g減塩することができます。



### 栄養成分表示の「食塩相当量」をチェックしよう！

栄養成分表示1袋(100g)当たり	
エネルギー	123kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

### 健康づくり応援店を利用しよう

市では、飲食店などで自分の健康状態にあったものを選択できるよう、栄養成分表示や健康に配慮したメニューを提供しているお店を「千葉市健康づくり応援店」として登録しています。

塩分控えめメニューを提供しているお店もありますので、お店を選ぶ際の参考にしてください。

健康づくり応援店

このステッカーが目印です！



## 料理に隠れた食塩量を知ろう！

普段よく食べる料理には、どれくらいの食塩が含まれているのでしょうか。減塩のためには、まず自分がどれだけ食塩を摂取しているかを知ることが重要です。食塩量を把握したら1日の目標量に近づくように食べ物を組み合わせてみましょう。

作り方や商品により食塩量は異なります。目安として活用してください。



ごはん(普通盛り) 0.0g	トースト(6枚切り) 0.9g	ハンバーガー 2.5g	味噌汁 1.8g	ナポリタン 2.2g	焼き鮭 1.1g
鶏の唐揚げ 1.3g	野菜炒め 1.3g	カレーライス 3.7g	納豆 0.7g	ヨーグルト 0.2g	給食(基準値) 6～7歳 1.5g未満 8～11歳 2.0g未満 12～14歳 2.5g未満

食事バランスガイドより(給食を除く)

## 夏休みは親子で減塩レシピに挑戦！

### ナポリタン

調理時間 約20分  
食塩相当量 1.6g(1人分)

#### 減塩と調理のポイント

##### ケチャップを2回に分けて加える

最初に加えることで、麺の中まで味が染み込みます。また、仕上げにまとうせることで、口に入れた瞬間に味をしっかりと感じられます。

##### 隠し味はカレー粉

ほんの少し加えるだけで、深みのある味わいになり、塩分が少なくてもおいしく作ることができます。



#### 作り方 フライパン1つあれば、できる！

- ①タマネギ、ピーマンは薄切りに、ハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、タマネギ、ハム、マッシュルームを炒める。しんなりしたら、水、トマトケチャップ大さじ2を加える。水が沸騰したら、スパゲッティを加え(入らなければ半分に折る)、弱～中火でフタをして煮る。
- ③時々かき混ぜながら、スパゲッティの袋の表示時間になったらピーマンを加え、再度フタをして1～2分加熱し、フタを取って水分を飛ばす。
- ④残りの大さじ2のケチャップ、カレー粉を加えて全体を混ぜ合わせ、火を止める。

簡単・おいしい減塩レシピは、ホームページをご覧ください。ちばしお 減らしお ヘルシーライフ