



大人も子どもも今すぐ始めよう！

減塩のすすめ

塩分をとりすぎると生活習慣病になる可能性が高くなりますが、長年の食習慣はすぐには直せないものです。

ここでは、さまざまな減塩の方法を紹介します。血圧が高い人もそうでない人も、自分が始めやすい方法で今のうちから減塩を始め、将来も健康に過ごせるようにしましょう。

図健康推進課 ☎245-5223 ファクス245-5659

「自分は減塩とは無関係」と思っていないですか？

日本人の食塩の平均摂取量（10.1g）は、厚生労働省が定める1日あたりの目標量を大きく超えています。そして、1日あたりの千葉市民の平均摂取量は、日本人の平均摂取量よりもさらに多い11.1gとなっており、これは世界的に見ても高い数値となっています。

特にしょっぱいものが好きではなかったとしても、実は塩分をとりすぎている可能性があります。

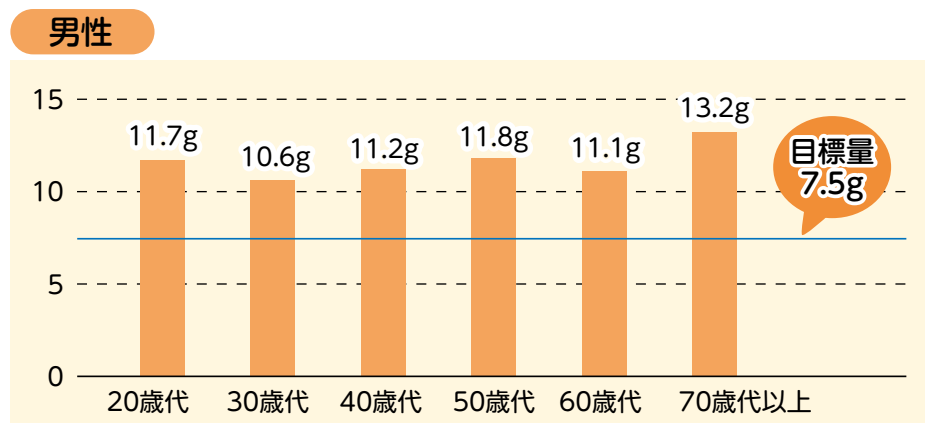
そういえば、スーパーマーケットで見かける減塩の商品が、昔に比べて増えてきた気がするなあ。でも、別に塩分をとり過ぎているつもりはないから、健康には問題ないはず。僕は減塩する必要はないよね。

年代別 千葉市民1日あたりの食塩摂取量

特に70歳代以上の高齢世代が多い傾向にありますが、どの年代においても、厚生労働省が定める目標量を大幅に超えています。

また、大人だけでなく子どもも、目標量より塩分をとり過ぎているというデータがあります。

減塩は決して他人事ではありません。大人も子どもも、みんなで減塩する必要があります。



* 令和3年度千葉市 健康づくり（食習慣）に関するアンケート調査
目標量＝厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年度版）

塩分のとり過ぎは、食事による死亡リスクの圧倒的1位！

塩分は人間の体内に常に一定の割合で含まれており、生命維持に欠かすことのできない重要な働きをしています。

しかし、塩分をとり過ぎると体にさまざまな弊害をもたらします。その代表的なものが高血圧です。

高血圧になる仕組み



高血圧が、突然死や胃がんの原因になることも

高血圧の状態を長く放置していると、血管は圧力によって傷つきやすくなり、動脈硬化が進みます。その結果、心筋梗塞などの心疾患や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす要因となります。

さらに、塩分のとり過ぎは胃がんの要因の1つでもあります。胃の中で塩分濃度が高まると、胃の粘膜が傷ついて胃炎が起こりやすくなり、発がん性物質の影響を受けやすくなるのです。



減塩するには、どうしたらいい？

減塩が必要なのは分かったけど…。塩分を減らしたら味が薄くなって、物足りなくなるイメージがあるなあ。おいしいものを我慢してまで減塩するのは難しいかも。

いいえ、そんなことはありません！

塩分の摂取源の66%がしょうゆなどの調味料、34%がその他（加工品など）であるといわれています。減塩調味料や減塩食品に代えるだけでも大きな減塩効果が期待でき、今は味も食べやすいものがたくさん販売されています。

また、普段の食事の中でちょっとした工夫をするだけで、簡単においしく減塩することができます。



減塩

ひと目で分かる！市販品を買う前に食塩相当量をチェック

市販の加工食品に含まれる塩分量は、栄養成分表示に「食塩相当量」として記載されています。同じような商品であっても、エネルギー（カロリー）やたんぱく質の含有量と同様に、比較することができます。市販品を買う前に栄養成分表示を確認し、食塩相当量が少ないものを選びましょう。

栄養成分表示 1食分（〇g）当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g



減塩のポイントをおさえて、上手においしく減塩！

作るときのポイント

食材そのものの味を楽しむ

旬の食材や新鮮な食材を選ぶことでよりおいしさを感じられるため、濃い味付けがなくても十分満足できます。

汁物は具沢山に

味噌汁やスープは野菜などの具を多くすると、汁の量が控えられて減塩につながります。

味にメリハリを付けて満足感をプラス

- うま味のある食材で風味豊かに
- 酸味で塩味を引き立たせましょう
- 辛みのピリッとした刺激で味に変化が生まれます
- 香りを加えると嗅覚が刺激され、満足感がアップ

食べる時のポイント

しょうゆやソースはかけずにつける

調味料はかけるよりもつけることで、使う量を少なくできます。

まずはそのまま一口食べて、味が足りないようならつけるようにしましょう。

野菜をしっかり食べよう

野菜や果物に含まれる栄養素のカリウムには、体内の余分なナトリウム（食塩などに含まれる成分）を体の外に出す働きがあります。カリウムを多く含む食品には、ホウレン草、サツマイモ、アボカド、バナナなどがあります。

見えない塩分に気を付けよう

ハムやベーコン、ウインナーなどの加工食品には塩分が多く含まれています。減塩タイプの商品を選んだり、食べる頻度や量に注意しましょう。

塩分が少ない料理を食べよう

減塩のためには、自分がどのくらい塩分を摂取しているかを知ること也很重要です。

普段食べている料理に含まれている塩分量を確認し、できるだけ少ない料理を選んで、減塩につなげましょう。

家庭の味はいつまでも記憶に残るものです

子どもの頃からやさしい味（減塩）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。

子どもの頃からやさしい味を習慣化し、家族みんなで減塩を意識した食事を心がけ、将来の生活習慣病を予防しましょう。



料理ごとの塩分含有量（1人前）あたり				
	ごはん1杯	食パン（6枚切り1枚）	ロールパン2個	ラーメン
主食	0.0g	0.8g	1.0g	6.0～7.0g
主菜	鮭の塩焼き 1.1g	鶏のから揚げ（100g） 1.3g	豚肉の生姜焼き 1.4g	餃子 1.7g
副菜	サラダ 0.3g	きんぴらごぼう 0.6g	ホウレン草のおひたし 0.6g	味噌汁 1.5g
複合料理	ハンバーガー 2.5g	かつ丼 3.6g	カレーライス 3.7g	握り寿司（10貫） 3.7g

出典＝厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題～身近な栄養のおはなし～」

おいしい減塩レシピをつくってみよう

ホームページで、さまざまな減塩レシピを公開しています。

詳しくは、[「ちばし食育レシピ」](#)をご覧ください。

夏の減塩レシピの一部をご紹介します！

