

ご存じですか？

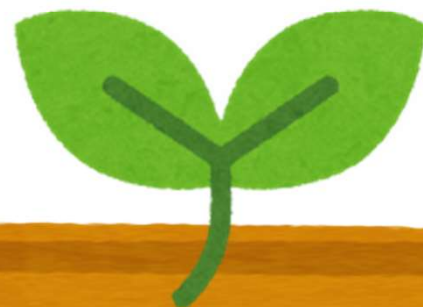
さがみはら街ぐるみ

**減塩** プロジェクト

～ まずはマイナス**1g**～



相模原市  
食育推進マスコットキャラクター  
**サガピー**



さがみはら街ぐるみ減塩プロジェクト

# 本日の流れ

- 1 塩分の量について
- 2 塩分の摂り過ぎによる健康への影響
- 3 減塩の方法
- 4 健康経営について
- 5 まとめ



# 1 塩分の量について

1日どのくらい

塩分を食事から摂れるといいか

ご存じですか？

WHO(世界保健機構)の推奨は目標 5g未満



男性

目標量 7.5g



女性

目標量 6.5g

普段の食事から  
どのくらい  
摂っているのかな？



男性・女性ともに

1日平均 **約3g** 摂りすぎ！



## 1日に摂っている塩分量の実態

※令和6年国民健康・栄養調査  
日本人の食事摂取基準2020年版



男 性

現状の摂取量 10.5g

目標量 7.5g



女 性

現状の摂取量 8.9g

目標量 6.5g



※WHOの推奨は目標 5g未満



# どれくらい？ 食べ物の中の塩分量

男性:7.5g目標  
女性:6.5g目標

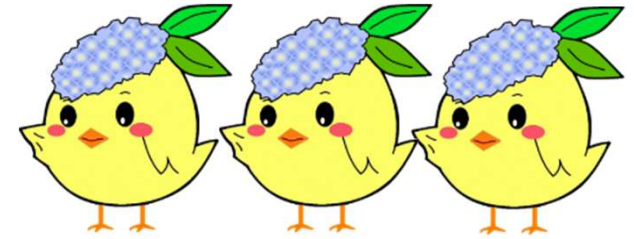


1食でこの塩分量！？

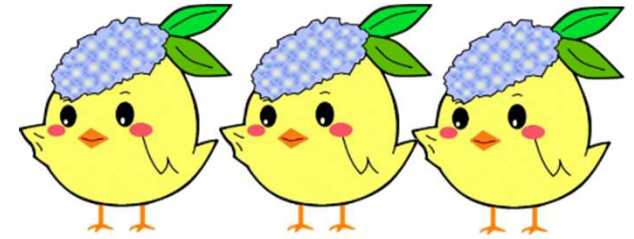




# どれくらい？ 食べ物の中の塩分量

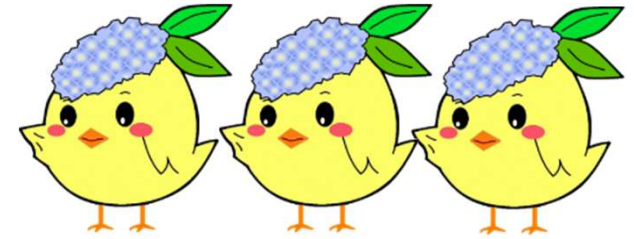


# どれくらい？ 食べ物の中の塩分量





# どれくらい？ 食べ物の中の塩分量



白米  
0.0g



あんパン  
0.2g



ポテトチップス(1/3袋)  
0.2g

出典：女子栄養大学出版「塩分早わかり第5版」／食品画像のそざい屋さん

パン・麺にも塩分が  
含まれているんだね！？  
おかずも味が濃かったり、  
量が多いと塩分也多そう💧





# 相模原市の働く人たちは 塩分の多い食事をよく摂っている傾向！

1日2回以上  
みそ汁・スープを食べている



従業員

33.3%

市民

11.9%

1日1回くらい  
がいいね！



※従業員:令和6年度 働く世代の健康づくり実態調査  
市民 :令和6年度 「あなたの塩分チェックシート」  
(製鉄記念八幡病院 土橋卓也氏監修)

# 相模原市の働く人たちは 塩分の多い食事をよく摂っている傾向！

ほぼ毎日食べるもの  
うどん・ラーメンなどの麺類



従業員

8.8%

市民

3.5%

1食で、1日塩分摂取  
オーバーの麺類は  
摂りすぎ注意だね！



※従業員:令和6年度 働く世代の健康づくり実態調査  
市民 :令和6年度 「あなたの塩分チェックシート」  
(製鉄記念八幡病院 土橋卓也氏監修)



## 2 塩分の摂り過ぎによる健康への影響



塩分のとりすぎ  
(食事であつた塩分が血液中に入り込む)

腎臓で水分を再吸収  
(体内の塩分濃度を調節)

循環器病  
(心疾患・脳卒中)で  
命を落とす人が  
増えてしまう

血液量が増加し血管への圧力が高まる

腎臓に負担がかかる

動脈硬化が進む

高血圧

腎機能の低下

心臓病(心疾患)

脳卒中

腎臓病

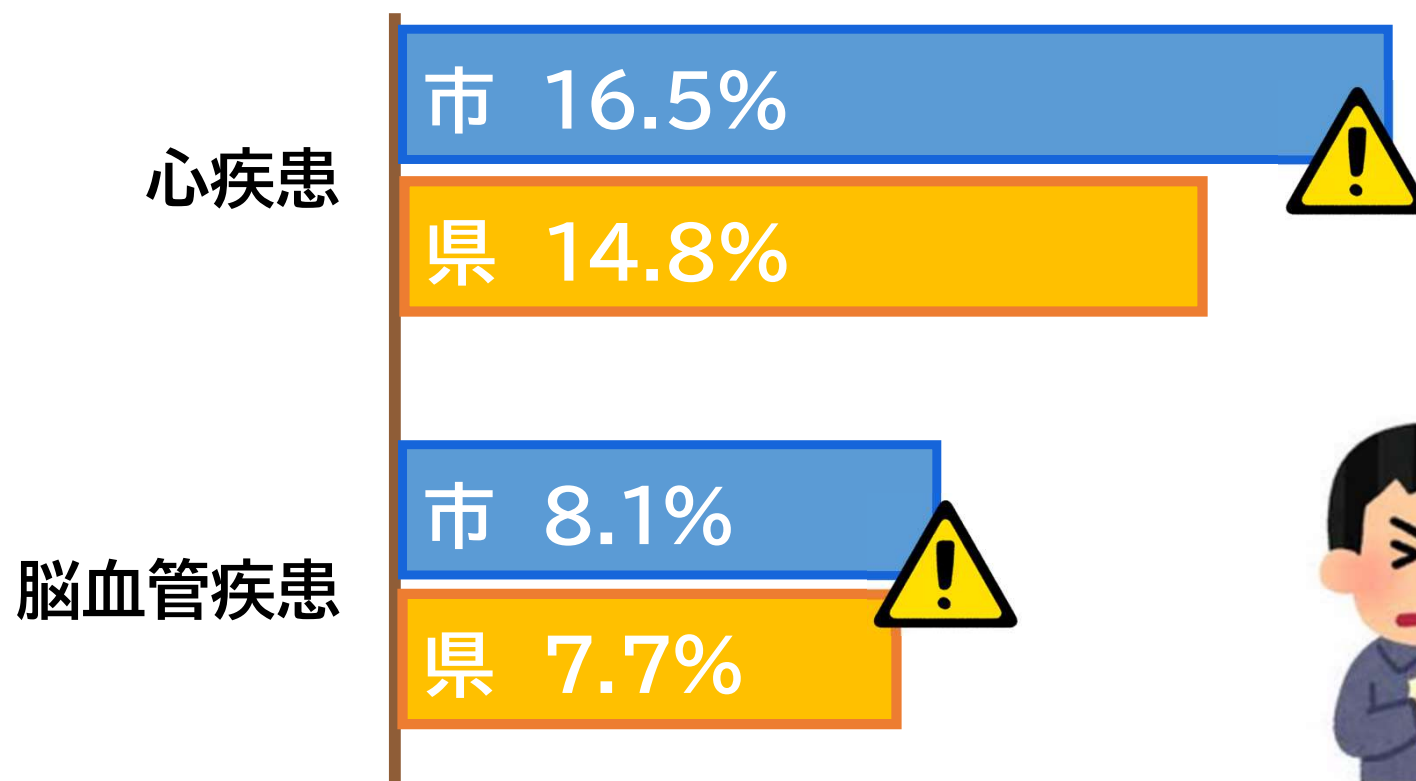


相模原市では

心疾患と脳血管疾患による死亡が  
県と比較して多い！



## 主な死因(県・市比較2017)



相模原では  
循環器病による  
死亡数が多い！



### 3 減塩の方法

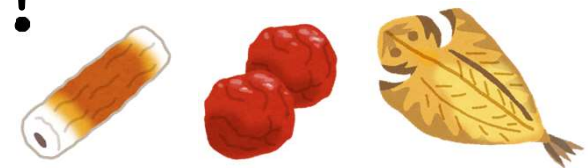


# 塩分を減らすコツ ～選ぶとき～

- 栄養成分表示を確認する

栄養成分表示 (1個(50g)当たり)	
エネルギー	281kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	17.2g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.9g

- 塩分量の多い食品に注意！






- 減塩食品を活用する





# 塩分を減らすコツ

## ～食べるとき～

- 麺類の汁は残す 
- 塩辛いものは食べる回数を減らす 
- 汁物は1日1回までにする 
- 味を確認してから調味料をつける



# 塩分を減らすコツ

～作るとき～

- だしを活用する

“うまみ”を  
効かせる！



- 塩以外の味付けを取り入れる

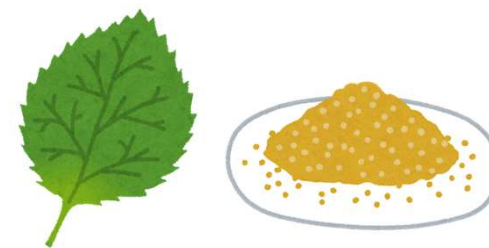
酸味



辛味



香り



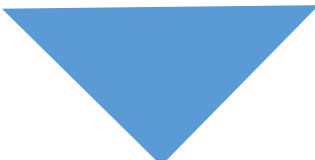
## 4 健康経営について

職場で取り組む健康づくり  
健康経営



# 健康づくりに取り組むと

企業が経営理念に基づき、  
従業員の健康保持・増進に取り組む



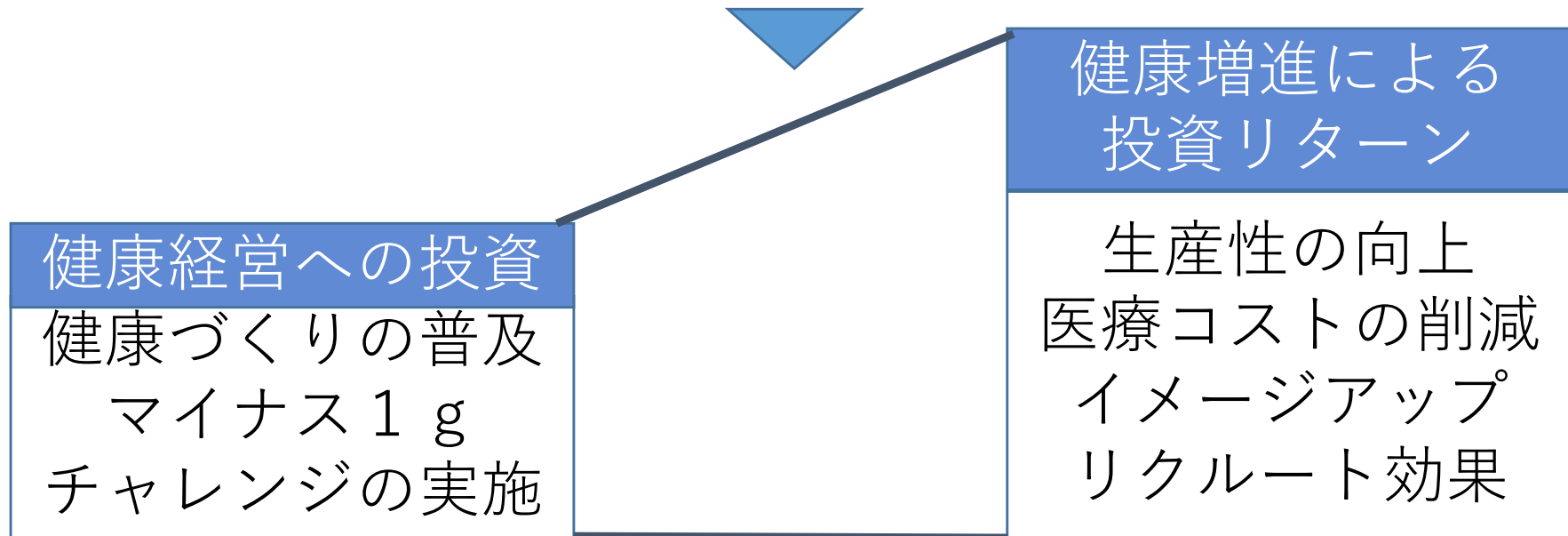
従業員の活力向上や生産性の向上



業績向上・企業価値向上  
企業イメージアップ・優秀な人材の獲得

# 従業員の体調不良は・・・

**労働力の減少**・・・健康影響による休業など  
**生産性の低下**・・・勤務時間中の集中力低下など



# 5 まとめ

- ・1日にとってよい塩分量は、男性7.5g、女性6.5g。
- ・塩分の摂り過ぎは、色々な病気に繋がる
- ・汁物や麺類は、1日1杯まで
- ・職場全体で減塩にチャレンジ！



お昼の1食、減塩チャレンジ  
するとマイナス1g達成！





# お昼の1食、減塩チャレンジすると達成！



職場全体で取り組めること  
一緒に考えませんか？





## 相模原市内事業所のみなさま

- ・健康経営支援 お申込み  
(二次元コードでメール作成)



## 相模原市内事業所のみなさま

- ・職場で取り組める減塩
- ・働く人の健康づくり
- ・健康経営に向けての相談 **042-769-8274**





## 相模原市内事業所のみなさま 職場で「運動教室」（無料）

肩こり、腰痛予防のためのストレッチや  
ヨガなど、運動ミニ講座を実施中  
平日/土日・祝日、夜8時まで可能



※運動教室と一緒に、食事やたばこ、骨の健康、歯の健康、  
生活習慣病などをテーマにした講座も利用可能



職場で  
受けられる！

