

ご存じですか？

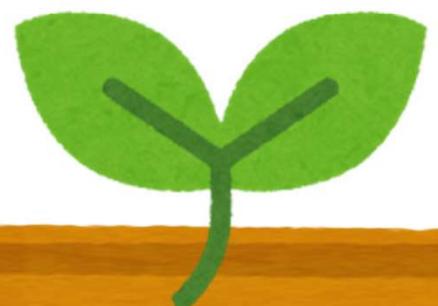


さがみはら街ぐるみ

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

※WHOの推奨は目標 5g未満



女性

現状の摂取量 8.9g



目標量 6.5g

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

5g以上



4g



1食でこの塩分量！？



どれくらい? 食べ物の中の塩分量



3g



中華丼
3.1g

2g



インスタントみそ汁
2.0g

明太子(1/2腹)
3.4g



牛丼
2.8g



レトルトカレー
2.3g



おにぎり(梅しそ)
1.9g



チャーハン
1.9g

梅干し
1.8g



豆腐とわかめのみそ汁
1.5g

ソーセージパン
1.5g



あじの開き
1.4g



焼き鮭
1.4g



どれくらい? 食べ物の中の塩分量



1g



焼きそばロールパン
1.3g



たくあん漬け(5切れ)
1.0g



キムチ(30g)
0.9g



酢の物(きゅうり・しらす)
0.5g



刺し身(しょうゆ含む)
1.1g



濃い口しょうゆ(小さじ1)
0.9g



食パン(8枚切り)
0.5g

1.4g



コーンポタージュ
1.2g



フレンチドレッシング
(大さじ1)1.0g



フライドポテト
1.0g



和風ごまノンオイルドレッシング
(大さじ1)0.7g



メロンパン
0.6g



スライスチーズ
0.5g

どれくらい？ 食べ物の中の塩分量



0g



白米
0.0g



あんパン
0.2g



ポテトチップス(1/3袋)
0.2g

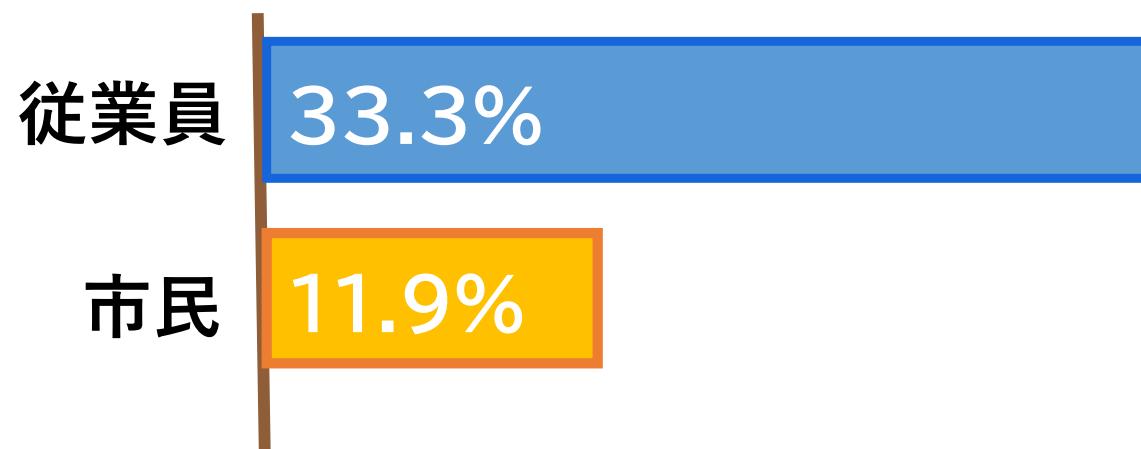
出典：女子栄養大学出版「塩分早わかり第5版」／食品画像のそざい屋さん

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、
量が多いと塩分も多いそう



相模原市の働く人々は 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



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

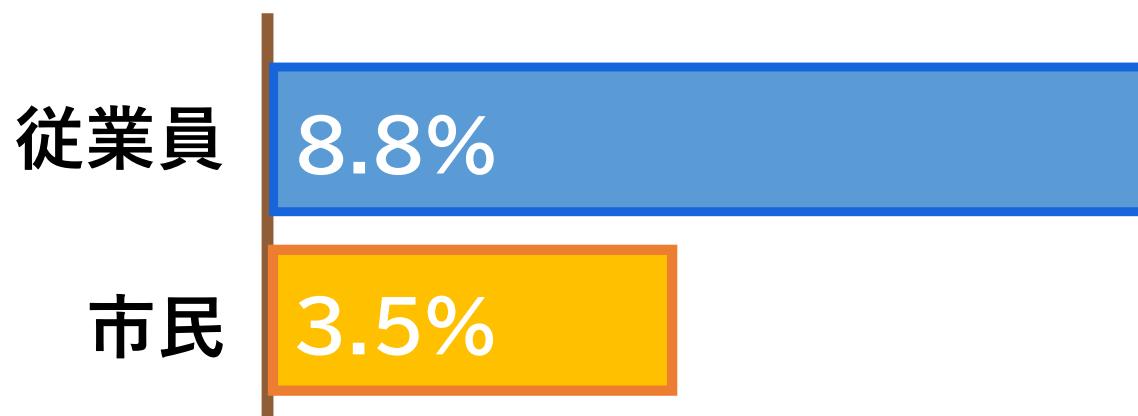
市民：令和6年度 「あなたの塩分チェックシート」

(製鉄記念八幡病院 土橋卓也氏監修)



相模原市の働く人々は 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の
うどん・ラーメンなどの麺類



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
(食事でとった塩分が血液中に入り込む)



腎臓で水分を再吸收
(体内の塩分濃度を調節)



血液量が増加し血管への圧力が高まる

循環器病
(心疾患・脳卒中)で
命を落とす人が
増えてしまう

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

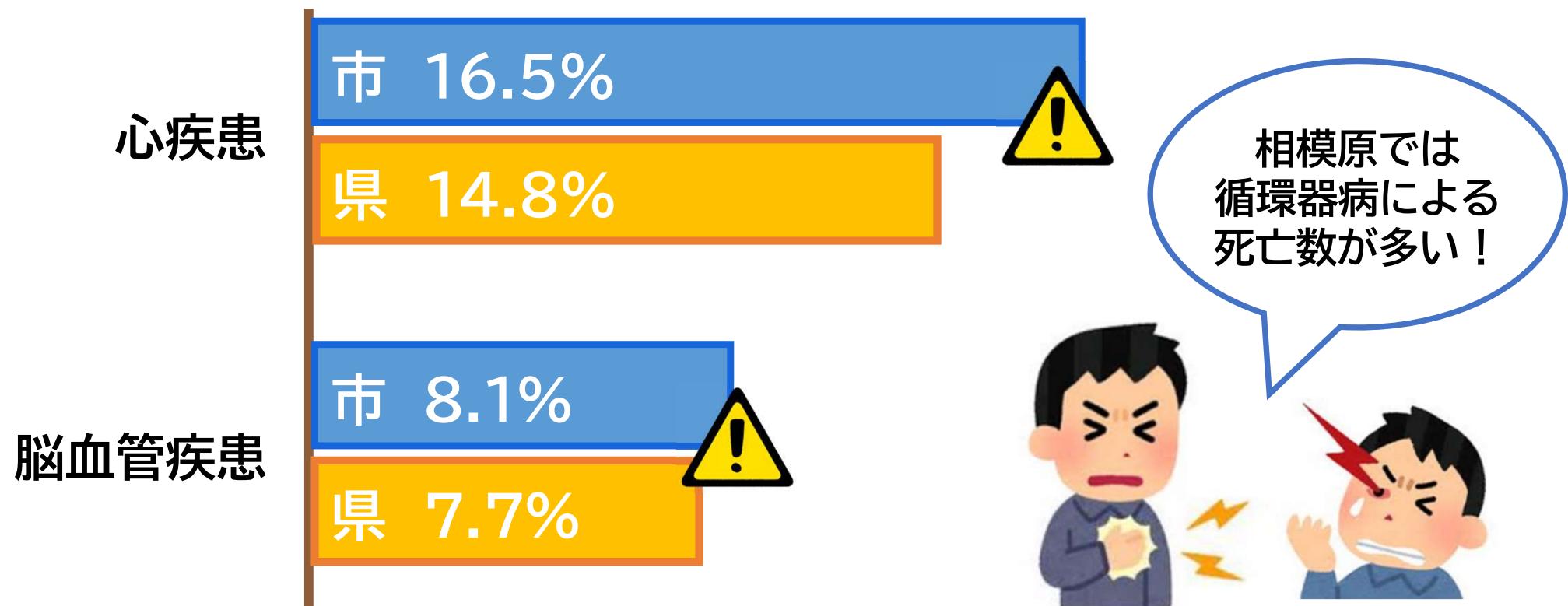
腎臓病

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)



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
- 塩分量の多い食品に注意！
- 減塩食品を活用する

| 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

“うまい”を
効かせる！



- 塩以外の味付けを取り入れる

酸味



辛味



香り



香り

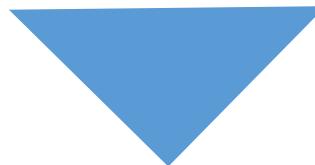


4 健康経営について

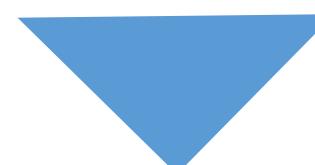
職場で取り組む健康づくり
健康経営

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

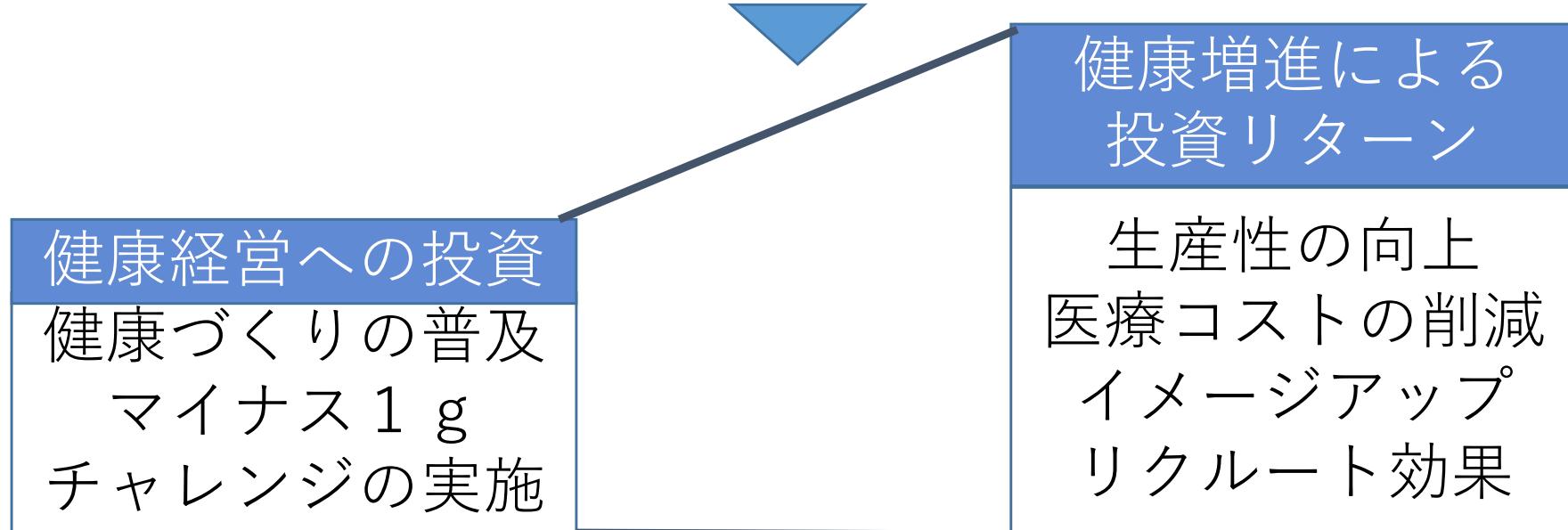


業績向上・企業価値向上
企業イメージアップ・優秀な人材の獲得

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達成！





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！

