

見えない塩分が命をおびやかす!?

すぐに、無理なくできる減塩テク



みんなの健康を守る
ぎふさん

塩分のとりすぎが、体によくないことは知られています。ところが、加工食品やインスタント食品、総菜などに含まれる“見えない塩分”には気づかない人もいますのでは…。塩分を“減らす”&“出す”を意識して、レッツ減塩!

1

最近、塩分のとりすぎに気をつけてて、調味料は“減塩”のものを選んでるんだよね。君も気にした方がいいぜ

へえ〜!
健康に気をつけてるんだ。オレは濃い味が好きだからムリ〜

2

明太子も好き! ウィンナーも大好き!

ラーメンのスープ旨っ!

えっ あれで減塩ギギ?

3

それ、塩分めっちゃめっちゃとってるギギ…っていうか、岐阜県人は塩分とりすぎだギギ…

■岐阜県の成人1人の1日あたりの食塩摂取量※

男性	10.4	女性	8.8
目標量	7.5g未満	目標量	6.5g未満

男女ともに3g減らすギギ!

4

ぎふさん、塩分を減らすコツ教えてください!

見えない塩分を意識して、減塩&カリウム増でコントロールすればいいギギ!

塩分のとりすぎでこんな病気のリスクが...

高血圧から動脈硬化、そして命にかかわる恐ろしい病気につながります。

高血圧 血管壁に高い圧力がかかり続け、血管が傷ついて動脈硬化を促進

↓
動脈硬化

命をおびやかす重大な病気に!

脳出血 脳梗塞 狭心症 心筋梗塞

胃がん になるリスクも高まる!

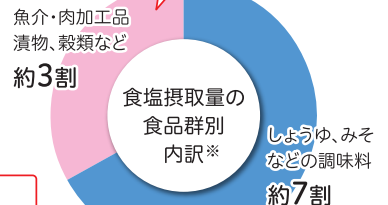
塩分のとり過ぎが重大な病気につながる!

塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度が高くなるため、それを下げようと、細胞から血管に水を移行させます。その結果、血液の全体量がふえて血管に強い圧力がかかって血圧が上がってしまいます。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、成人の1日あたりの塩分摂取目標量を、男性7.5g未満・女性6.5g未満と定めています。

“見えない塩分”が塩分摂取量の3割を占める

塩分は、しょうゆやみそなどの調味料だけでなく、魚介や肉の加工品、インスタント食品や漬物などにも含まれています。外食や食品購入時には栄養成分表示の「食塩相当量」をチェックしましょう。

調味料以外から3割も“見えない塩分”を摂取



栄養成分表示(1個(〇g)当たり)		
熱	量	○ kcal
たんぱく質		○ g
脂質		○ g
炭水化物		○ g
食塩相当量		○ g

ココをチェック!

※参考:「ぎふの健康・食生活の状況 ~平成28年度県民栄養調査結果~」(岐阜県健康福祉部保健医療課)

濃い味好きなあなたもできる！ 「減塩」&「カリウム増」で塩分をコントロール

「減塩」のコツ

継続が大切！
食事の楽しみを減らさない程度に

- ラーメンやうどんの汁は飲み干さない
- ソースやタレは、かけずに「つける」
汁を半分残せば3~4g減塩
- 酸味や香味野菜、スパイス、天然だしのうまみをきかせる
→ レモン汁や酢、しょうがや青じそ
端に“ちょいつけ”
- 加工食品の塩分に注意
→ ハムなどの肉加工品、ちくわなどの練り物製品、漬物、つくだ煮、インスタント食品・レトルト食品 など

例えば…

みそ汁

- 具材の量を増やし、汁の量を減らす
- 複数の具材を入れ、うまみを出す
→ きのご類・ごぼう・大根・長ねぎ、油揚げ など

サラダ

- トッピングで“うまみ”“香ばしさ”を補う
→ うまみ：焼きのり、かつお節
香ばしさ：ナッツ、いりごま

■(参考)おもな食品の塩分量

(g)	0	1	2	3	4	5	6	7	
主食	ハンバーガー	1.9g	●	カレーライス	3.1g	●	ラーメン	6.7g	●
	牛丼	2.5g	●	天丼	3.7g	●	カップ焼きそば	4.8g	●
	チャーハン	2.5g	●				カップラーメン	5.1g	●
	ハム(2枚)	0.9g	●	煮魚	2.5g	●			
主菜	たらこ(10g)	0.5g	●	から揚げ(4個)	1.3g	●			
	アジ干物	1.3g	●	ウインナー(2本)	0.5g	●			
	塩ざけ(80g)	1.4g	●						
	梅干し(1個)	1.8g	●	ちくわ(1本)	0.6g	●			
副菜	みそ汁	1.5g	●	もずく	1.5g	●			
	たくあん(20g)	0.7g	●	インスタントみそ汁スープ	2.1g	●			
	ウスターソース	1.5g	●	ケチャップ	0.6g	●			
	濃口しょうゆ	2.2g	●	減塩しょうゆ	1.2g	●			
調味料*	薄口しょうゆ	2.4g	●	ポン酢しょうゆ	1.2g	●			

1日の塩分摂取の目標量	
男性	7.5g未満
女性	6.5g未満

※すべて大きさ1杯

参考：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」
女子栄養大学出版部「毎日の食事のカロリーガイド第3版」

「カリウム増」のコツ

カリウムは塩分(ナトリウム)を体内から排出する役割があるほか、細胞の浸透圧や筋肉機能の調整をするなどの働きがある

- バナナなどの果物を朝食にとる
- 毎食、野菜や海藻、いも類、豆類を使った料理を1~2品食べる
- 食後に無塩タイプのトマトジュースでカリウムを補う
- 切り干し大根やひじきの煮物、大豆の水煮などをストックしておく



カリウムの多い食品

野菜	ほうれん草、ブロッコリー
海藻	わかめ、ひじき、昆布
いも類	じゃがいも、さつまいも
豆類	納豆、枝豆、インゲン豆
果物	アボカド、キウイ、バナナ



おすすめ減塩法

すべての料理を薄味にするのではなく、メイン料理(主菜)はいつもどおりに調味し、副菜で減塩します。さらに、塩分を排出する働きのあるカリウムの豊富な食品を副菜に加えます。これを基本ルールにすれば、無理なく減塩！

塩分控えめでもおいしいレシピ

根菜の酢鶏



1人分
324kcal
塩分1.5g

材料 (2人分)

- 鶏もも肉……小1枚(200g)
- A 酒………大さじ1
塩・こしょう………少々
- 大根………100g
れんこん………1/2節(75g)
生しいたけ………2枚(40g)
赤パプリカ………1/4個(40g)
大根の葉………40g
- B 砂糖………小さじ1
塩………小さじ1/4
ケチャップ………大さじ1
酢………大さじ1
ブラックペッパー………少々
- 片栗粉………大さじ1/2
ごま油………大さじ1/2

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れてAをもみ込む。
- 2 大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちよう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさっとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- 3 カップにBの材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- 4 ①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- 5 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- 6 鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいたBを加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。

減塩ポイント

酢やブラックペッパーなどを使うことで、塩分控えめでも薄味を感じません。また、野菜を豊富に使用するため、カリウムも摂取でき、一石二鳥のレシピです！

●料理制作/柴田真希(管理栄養士) ●撮影/花田真知子 ●スタイリング/佐藤絵理

●腎臓疾患など持病がある方は、カリウム制限が必要な場合があるため、医師の指示に従ってください。

全国健康保険協会 岐阜支部

〒500-8667 岐阜市橋本町2-8 濃飛ニッセイビル14階
TEL 058-255-5155(代表) (受付時間) 8:30~17:15(土・日・祝、年末年始 除く)