

日ごろの生活習慣を少し変えるだけで、健康的な生活を送ることができます。できることから始めましょう!

食生活

コツコツと減塩重ね 未病の道へ

目標 食塩の摂取は最小限に。



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
健康いろは & 健康かえで

気をつけよう! 食塩のとりすぎ

日本人は、世界的に見ても、食塩の摂取が多いことがわかっています。食塩のとりすぎは、脳卒中、心臓病、腎臓病や胃がんなど、さまざまな病気のリスクを高めます。

実際に、どのくらいの食塩をとっているの?

目標と比べて、平均1日あたり食塩を約3gも多くとっています。



塩辛など、食塩濃度の高い食品のとりすぎにも気をつけなくちゃ

現状 男性 10.7g/日
女性 9.1g/日

厚生労働省「国民健康・栄養調査(令和5年)」

目標

健康な人 男性 7.5g/日未満
女性 6.5g/日未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

高血圧の人 6.0g/日未満

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

はじめよう!

食べるときに減塩しよう

めん類の汁は残す



調味料は「かける」をやめて「つける」



食塩量の多いものは食べる回数を減らす

加工食品 つくだ煮、塩辛、漬物 など

汁もの みそ汁 など



栄養成分表示でチェックする

チェック!

栄養成分表示	
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

つくるときに減塩しよう

減塩の調味料を使う



新鮮な旬の食材を選ぶ

濃い味つけをしなくても、食材のおいしさを楽しめます。



天然食品でだしをとる



酸味を活かす、香辛料・香味野菜を上手に使う

- 酸味 酢、レモン、かぼす、すだちなど
- 香辛料 カレー粉、からし、わさび、しょうが、唐辛子など
- 種実類 ごま、くるみ、ピーナッツなど
- 香味野菜 しそ、ねぎ、あさつき、みょうが、パセリなど



監修：津金昌一郎 国際医療福祉大学大学院教授