

それ、摂り過ぎ じゃないの?! 塩

～「適塩」で生活習慣病を軽減しよう!～

☎国保年金課 ☎ 34-3295



島田市適塩プロジェクト
キャラクター「ヘルしろ」



島田市は、静岡県内の平均に比べ、生活習慣病疾患患者数が多いことが課題となっています。主に高血圧性疾患や糖尿病が多く、これらの疾患は、1人当たりの医療費が高い傾向にあります。その要因は、食生活・喫煙・飲酒・運動不足などさまざまです。

市では、生活習慣病の重症化につながる「脳・心臓・腎臓」の血管を守るため、特に塩分摂取量に着目し、食生活の改善を勧める取り組みを行っています。

塩分を「摂り過ぎると良くない」と聞いたことがある人は多い一方で、リスクを理解している人や、対策を実際に行っている人は、少数ではないでしょうか。「減塩」というとハードルが高く感じられるかもしれませんが、「適塩」は今日からでも始められます。体の不調を防ぐためにも、「適塩」を意識してみませんか。

市の現状と取り組み

島田市国民健康保険高血圧症有病者
(高血圧内服者及び高血圧Ⅰ度以上)の割合



出典：国民健康保険データベース (KDB) システム

増加の一途を辿る 高血圧性疾患

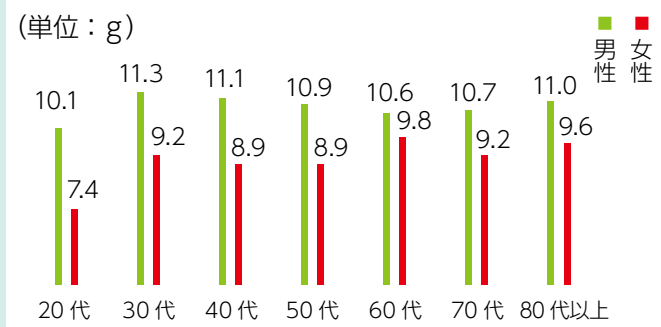
島田市の国民健康保険加入者は、人口の約20%。世帯数では、約30%にあたります。令和4年度島田市国保特定健診の結果では、健診受診者の2人に1人が高血圧。多くの人が、生活習慣を見直した方が良いことが分かります。高血圧は年齢が高くなるほど、疾患割合が高くなる傾向にあります。若く、若いからといって油断していい訳ではありません。若い時から生活習慣が、未来の健康をつくらせます。高血圧に関係が深い、塩分に気を付けましょう。

県民一日あたりの 平均塩分摂取量

静岡県の令和4年度県民健康基礎調査(速報値)によれば、食塩摂取量の平均値は10.0g、性別では、男性10.9g、女性9.2g。一日の食塩摂取目標量は、男性7.5g、女性6.5g。つまり、男女とも約3g多い。

年齢階級別にみると、20代から70代以上の全ての年代で、目標量を超えているのが現状です。人それぞれの体質や遺伝なども関係しますが、塩分の過剰摂取は、将来の体の不調に影響を与えます。自身の食生活を、振り返ってみましょう。

静岡県民1日あたりの塩分摂取量(平均値)



出典：令和4年度県民健康基礎調査(速報値)

知ろう

塩分の適量と含有量

多くの人が、自分の食事の塩分量がわからないのではないだろうか。まずは普段食べるものに、どのくらい塩分が含まれているのか知ることが大切だ。また食品には、栄養成分表示に食塩相当量の記載が義務付けられている。買った物の際は、意識してチェックし、塩分摂取量を把握しよう。

手のかからない即席麺やレトルト食品などは、便利でおいしいですが、万人に受け入れられるような味付けになっていません。中には、塩分が多い食品もあります。また、調味料にも多く含まれているため、普段から気を付けたいポイントです。

塩分が多いものを食べていけないわけではなく、1日または一週間の食事バランスを考えて、食べ過ぎないことが大切です。

一日の食塩摂取目標量 日本人の食事摂取基準 (2020年版)

男性: **7.5 g** 未満 女性: **6.5 g** 未満 高血圧の人: **6 g** 未満

一日の食塩摂取量の現状 (県民 20歳以上の平均値)

男性: **10.8 g** 女性: **9.2 g**

出典: 令和4年県民健康基礎調査 (速報値)



料理 1人前

しょうゆラーメン	7.1 g
きつねうどん	6.6 g
カップラーメン	5.5 g
かけうどん	4.9 g
握り寿司	4.4 g
かけそば	4.1 g
カレーライス	3.3 g
みそ汁 (1杯)	1.7 g
餃子 (5個)	2.0 g
梅干し (1個)	2.2 g
コンビニおにぎり (1個)	1.4 g

調味料 大さじ1 (15g)

顆粒だし	6.0 g
薄口しょうゆ	3.0 g
しょうゆ	2.6 g
みそ	2.1 g
減塩みそ	1.8 g
ウスターソース	1.5 g
減塩しょうゆ	1.2 g
ポン酢しょうゆ	1.0 g
とんかつソース	0.9 g
和風ドレッシング	0.8 g
ケチャップ	0.5 g

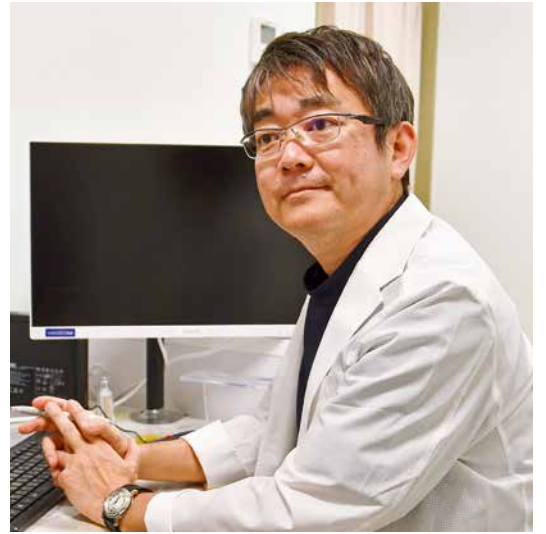
その食事の塩分 知っていますか?

※容量・メーカーなどによって料理・食品の塩分量は異なります。



出典: 島田市「減塩保健指導用パンフレット」

体の仕組みを知って



しのぎ消化器科・内科医院 院長
しのぎまきしんご 篠崎真吾 医師

■なぜ減塩は必要なの？

減塩する第一の目的は、血圧を高くしないため。日本人は元来食塩摂取量が多く、寿命とも関係していることが分かっています。血圧が高いことによる、脳卒中など血管の病気が主な死因となっています。また、高血圧による慢性的腎臓病「腎硬化症」となり、人工透析が増えることにもつながっています。それらを減らすために減塩が有効なのです。

塩分を摂ると、本能的に人間の体は水が欲しくなります。体に入った塩分と水分は、すぐには尿として排出されず、半日から一日ほど時間がかかります。その間、体内にたまりひどい場合は「むくみ」となります。塩分が体内にたまっている間、血圧も高くなり、塩分が多い状態が続くと、それらの悪循環につながります。

また、塩分を多く摂っている人の方が、ある種の血圧の薬が効きにくいことが分かっています。薬を飲んでいない人はより一層、減塩した方が良いでしょう。

■何から始めればいいのか？

まずは自宅で、血圧を測ってほしいですね。特に冬場は、朝の血圧が上がりがちなので、起床後15分以内に測ることをお勧めします。他には、有酸素運動をすることも大切です（※血圧が高い人は、主治医に相談の上、運動許可を得てください）。血圧が上がる要因は、ストレスや睡眠不足などもありますので、それらを見直すことも必要です。減塩は、早く始めるほど良く、子どもの頃から食育をすると、大人になってからも意識するようになると思います。

聞こう

医学的、栄養学的知見

■塩分摂取しやすい場面は？

刺し身を食べる時、しょうゆをどのくらい付けますか。両面に付ける、片面に付ける、端に少しだけ付けるなど、いろいろな人がいると思います。ほとんどの人が無意識に行っている行為だと思いますが、そこを意識するだけで適塩ができます。日本人は、一日の食塩摂取の約7割を調味料から摂っているともいわれています。揚げ物にはソースをかけるなど、条件反射のようにはやらないで、味をみながら調整できると良いですね。

また、塩分は目に見えないところに隠れています。例えば、ソーセイジなどの加工品やちくわなどの練り製品、漬物や汁物にも多く含まれています。

■適塩のコツは？

減塩と聞くと薄味にしたり、おいしくないというイメージがありますが、適塩は日常の無意識を意識するだけで実施できます。付ける調味料を減らしたり、だしや香辛料を料理に使うことも効果的です。汁物は、3食食べると塩分の摂り過ぎだといわれますが、具だくさんにして、汁の量を減らせば適塩になります。日本人は、野菜の摂取量が一日70g（小鉢1皿程度）不足しているといわれています。野菜や海藻、きのこ類は、塩分を排出するカリウムや食物繊維が豊富なため、たくさん食べることも有効です。また、買い物の際に、栄養成分表示の塩分相当量をチェックする「クセ」を付けることも大切です。

無意識を意識して



(株)食の学び舎くるみ 代表取締役
くるみキッチンプラス+ オーナー
なかの 中野ヤスコ 管理栄養士
(調理師・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士)

工夫しよう

適塩と美味しさ追求

市内の一部飲食店では、お店のこだわりを生かしながら、適塩の取り組みを行っています。これらのお店は適塩に関する講座を受講し、だしを生かした料理、減塩調味料の活用、生野菜の提供などそれぞれの店舗で考えた「適塩」を実施。顧客の思いと自身の経験をきっかけに、新たなニーズに応じています。料理人が工夫を凝らした、適塩のひと皿を味わってみてはいかがでしょうか。

このステッカーが目印！



島田

- ①そばの花
野田 1224-2
☎ 35-5078
- ②ホテル割烹 三布袋 かつぼう さんぼてい
本通 3-5-5
☎ 37-2032
- ③ふじ膳
栄町 2-4
☎ 37-3990

金谷

- ④割烹 おせん
金谷中町 2193-2
☎ 46-3071
- ⑤お蕎麦・創作ダイニング そば
グ処 ゆくら
金谷富士見町 1700-38
☎ 45-4951
- ⑥和重 わじゅう
金谷東町 2丁目 5-1
☎ 45-2655
- ⑦食彩酒房 とりひち
竹下 409-1
☎ 74-1571
- ⑧中屋酒店 ちゅうおく
横岡新田 228
☎ 45-3208
- ⑨寿し宗 そうし
島 894-3
☎ 46-2216

川根

- ⑩たばこや食堂
川根町家山 660-2
☎ 53-2103
- ⑪寿し清 せい
川根町家山 685-1
☎ 53-2022

島田



そばの花
店主 あまのひろお
天野裕雄さん

私も血圧が高く、健康には気を使っています。当店では、薄味を希望するお客さまに対応できるよう、準備をしています。また、素材やだしにこだわり、子どもも安心して食べられるもの、塩分が少ないものを提供したいと考えています。
お客さまからは「つゆをそば湯で割って飲んでも、かつおの風味がすごい残っている」とお褒めの言葉をいただき、うれしかったですね。

金谷



割烹おせん
4代目女将 もりたりのえ
森田里江さん

「サラダにドレッシングはかけないで」と言う人や野菜を先に食べる人など、お客さまに健康を気にしている人が多く感じていました。当店で、素材の味とだしを生かすよう調理しています。また、減塩調味料も用意しました。
お客さまからは「子どもが、ここの茶碗蒸ししか食べられない」「天つゆのだしが利いてうまい」と言っていたいただき、大変うれしく思います。

川根



たばこや食堂
代表取締役 もろたまさと
諸田昌人さん

以前、私自身が不健康だったため食事制限などをしたことがあります。市が実施した講座に参加した際に「企業には健康経営が求められる。社員が健康でいることは、企業にもメリットがある」と聞きました。
当店は、サラリーマンのお客さまが多いため、生野菜を必ず提供したり、ご要望があれば割り下を薄めるなどの対応をしています。健康への配慮も、売りにしていきたいですね。

軽減しよう

適塩は日頃の心掛け

適塩は、塩分が多いものを全く食べない方が良く、というわけではありません。例えば、1週間で食べる回数を決めたり、昼食で食べた夕食では控えるにする、食品を買う時は栄養成分表示をチェックするなど、少し意識を変えるだけで「適塩」になります。使う調味料を減塩のものに変えてみたり、スーパーなどで減塩のお弁当を買う、試しに食べてみたりして、手軽な方法から始めてみましょう。

過剰な塩分摂取や食事のバランスに気を付けながら、できることから心掛けることが、「適塩」の第一歩となります。自身の体が不調となる前に、自分自身のため、家族のために少しずつ塩分を適正にしていきませんか。好きなものを食べられる生活が続くように。

1 野菜マシマシで

野菜をたくさん食べて、余分な塩分を排出しよう
一日の野菜の目標摂取量は 350g

- ◎朝昼晩のどこかで、今よりも1種類増やす！
- ◎カット野菜や冷凍野菜の活用も◎！

2 素材のうまみを生かして

旬の食材を取り入れて、素材のうまみを味わおう
だし、香辛料、酸味、香味野菜を活用すると味が引き立つ！

- ◎顆粒だしの代わりに、天然だしを使う！
- ◎香辛料や香味野菜を下味に使う！

3 加工品や漬物はちょっと控えて

市販の加工品（ソーセージ・ちくわなど）や漬物（梅干しなど）は塩分量が多いので、少しの量で

- ◎加工品は、野菜と一緒に食べる！
- ◎漬物は一日一回までにして、食べる量だけ小皿に盛る！

4 汁物は具たくさんで

野菜・豆腐・イモ・海藻などを入れて具たくさんに
みそ汁は、塩分濃度 0.8%程度（だし汁 150cc に味噌大さじ半分）が目安

- ◎汁から野菜があふれるくらい具たくさんにする！

5 調味料はかけるより付ける

フライにソース、サラダにドレッシングをかける時は直接かけずに小皿に別添えにして付けて食べる

- ◎かける前に味を確認！
- ◎調味料を付ける時は、「べたべた」より「ちょんちょん」！

6 塩分量をチェックして

市販の食品は、栄養成分表示の記載が義務付けられています

- ◎「塩分相当量」の確認を習慣に！

ヘルシーの適塩6か条

市ホームページでは、「適塩」について、学べる動画を公開しています。



全6話

☎国保年金課
保健事業係
☎ 34-3295

島田市 T・E・A プロジェクト **T**適**E**塩**A**アクション

誰もが元気に暮らし続けられる島田市を目指して、「適塩」の普及に取り組み、市民一人ひとりの健康づくりを後押しします。



◀事業、動画については
QR からホームページをご
覧ください。

