

未来の自分にプレゼント

～塩ちょっと、野菜たっぷり習慣～



健康増進課

027-220-5783

食事のとき、心がけていることはありますか。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べること、よくかんで味わうこと、食事のあいさつや箸の持ち方などのマナーを意識すること…。こうした習慣は、食生活を楽しく、そして健康的に過ごすために大切です。

そして、食生活を整えるうえで、忘れてはいけないのが食塩との付き合い方。「減塩」と聞くと、食塩は悪いものと思われがちですが、食塩は食べ物の消化を助けたり、体内的水分バランスを調整したり、からだの機能を維持するために必要不可欠なものです。しかし、多くの人は食塩の摂り過ぎが問題となっています。

普段の食事について、○をつけて計算してみましょう。合計点数の数字が、あなたの1日の食塩摂取量(g)の目安となります。

チェックしてみよう！
あなたの1日あたりの
食塩摂取量はどれくらい？



あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

これらの食品を食べる頻度	3点	2点	1点	0点
	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
あじの開き、みりん干し、塩鮭など	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
ハムやソーセージ	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ	普通	薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小計	点	点	点	0点
合計点				

チェック 合計点 評価

0 ~ 8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9 ~ 13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14 ~ 19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20 以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 土橋卓也、山崎香織



こちらからもチェックできます



群馬県民の現状

食 塩

群馬県民の1日あたりの食塩摂取量



令和6年度国民健康・栄養調査 都道府県別データ（群馬県）より

野 菜

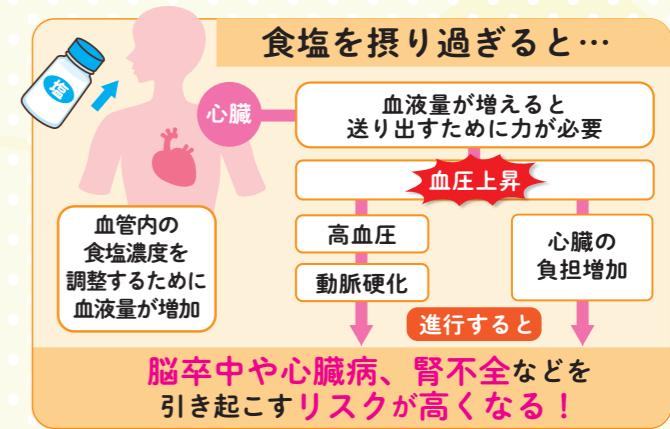
群馬県民の1日あたりの野菜摂取量



令和6年度国民健康・栄養調査 都道府県別データ（群馬県）より

減塩は薬よりも低成本で健康寿命を延ばせる！？

食塩を過剰に摂ると、血圧を上昇させたり、血管自体を傷つけたりする原因につながります。また、胃がんのリスクを上げることが研究で分かってきました。高血圧が続くと、血管には絶えず強い圧力が加わり、血管の壁が厚くなってしまいます。動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心不全、腎臓病などのさまざまな病気へのリスクが高まります。こうした病気の予防のためにも、意識して減塩に取り組むことが大切です。



今日からできる塩をちょっと減らすこと

塩の摂取量を意識して減らす

栄養成分表示を確認しよう！

「食塩相当量」を確認。食品に含まれる食塩の量を把握し、食べる量や選ぶ食品を意識して調整しましょう。

栄養成分表示 (●●当たり)	
エネルギー	000 kcal
たんぱく質	00.0 g
脂質	00.0 g
炭水化物	00.0 g
食塩相当量	0.0 g

麺類の汁は残す！

ラーメンやうどんなどの麺類の汁は食塩が多め。飲まずに残すと減塩につながります。

～野菜料理を増やすための工夫～

- 加熱して「かさ」を減らし、食べやすくする
- 忙しい時に備えて、野菜の下処理やおかずを多めに作るなど、事前に準備しておく
- ミニトマトや冷凍野菜、カット野菜など、すぐに食べられる野菜を常備しておく

もうひとつ、耳より情報

野菜料理をプラスひと皿！

野菜には、余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれています。群馬県民の1日あたりの野菜の摂取量は、目標量に約70g足りていません。これは、ほうれん草のおひたしやサラダなどの野菜料理で考えると、1皿分の量。普段の食事に野菜料理をプラスひと皿取り入れましょう。



イベント・食育教室で楽しく学ぼう

イ ベ ント

Let'sチャレンジ！ 野菜70gと食塩チェック

時 3月7日(土)13時～17時
場 ベイシア前橋モール店（上泉町）
申 当日会場に直接

参加賞あり（先着）
家族や友人とぜひ
お越しください



教 室

働き世代向け「こどもと学ぶ食育教室」

体に「いいあんばい」な血圧と塩の関係をテーマに、試食やクイズを通して、こどもと一緒に減塩について学びます。

時 3月14日(土)10時～11時30分
場 保健センター
対 市内在住の小学生親子
申 3月7日(土)までに二次元コードの申し込みフォームで



ホームページ 申し込みフォーム