

# 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、体内の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。

	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	あまり食べない
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		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	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



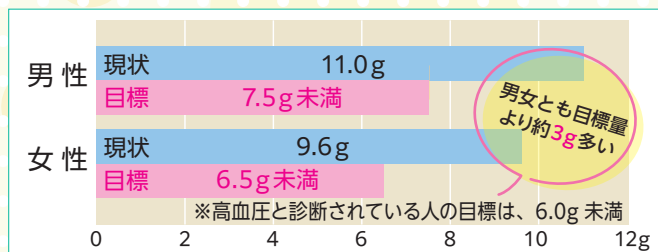
こちらからもチェックできます



## 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

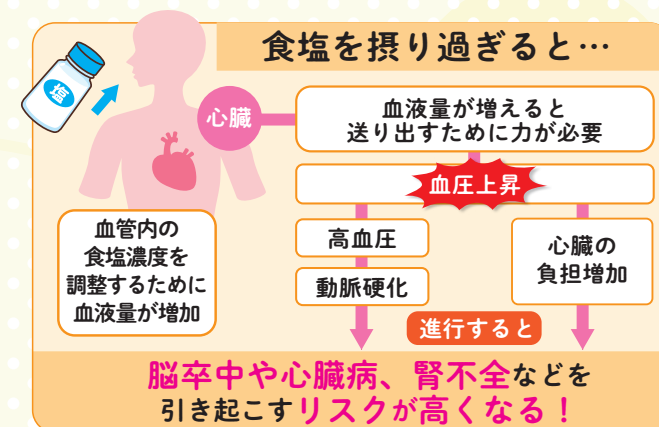
群馬県民の1日あたりの野菜摂取量



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

## 減塩は薬よりも低コスト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つ

### 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	〇〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇.〇 g
脂質	〇〇.〇 g
炭水化物	〇〇.〇 g
食塩相当量	〇.〇 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。

### 調理の工夫でおいしく減塩

#### みそ汁は具たくさんにする！

だしと食材のうま味の相乗効果で、味噌の量を減らしても満足感あり。また、具たくさんにすると1杯あたりの汁の量が減り、食塩摂取量を減らせます。

#### うま味や香りを楽しむ！

だしでうま味を足したり、生姜やゆずなどの香りが良い食材を使ったりすると、調味料が少なくても満足感アップ。カレー粉やわさびなどのスパイスもおすすめ！

### もうひとつ、耳より情報

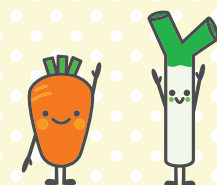
#### 野菜料理をプラスひと皿！

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。



## ～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



## 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