

カラダに良いと言われる食品って本当に良いの？！

どうしたら健康な食生活を送れる？！

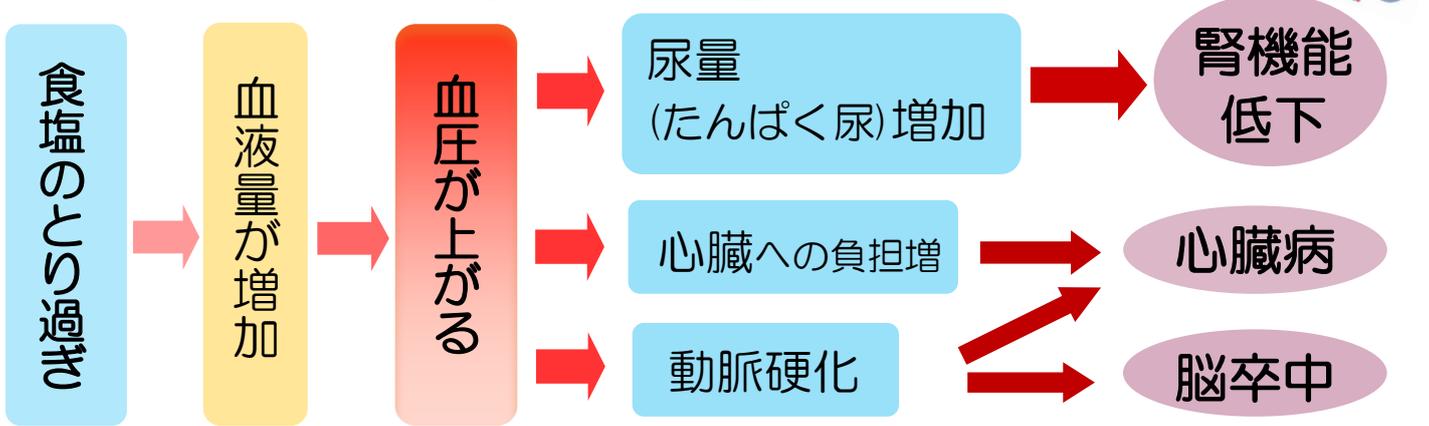
皆さんの素朴な疑問について解説します



ギモン1 食塩を摂り過ぎると何が良くないのか？

答え **血液量が増加し、血圧が上がります（高血圧）。** 血圧が上がることで、尿量（たんぱく尿）の増加、心臓への負担増、動脈硬化が起こり、結果的に腎機能低下、心臓病、脳梗塞の原因になります。

食塩をとり過ぎると・・・



ギモン2 食塩を多く含む食品はどんな食品？

答え **汁物、漬物、練り製品、干物、肉加工食品、麺類、せんべい、スナック菓子、調味料等です。** これらの食品を習慣的に食べていると、食塩の摂り過ぎにつながります。回数や量を減らすようにしましょう。

群馬県民の食塩摂取源になる食品ランキング

ここに注目
群馬県民の食塩摂取源の上位は調味料！調味料を使い過ぎないことや食卓に調味料をおかないようにしましょう。

1位	しょうゆ		6位	ルウ類 (カレー・シチュー)	
2位	みそ		7位	ソース類	
3位	塩		8位	食パン類	
4位	顆粒だし類		9位	漬物 (梅)	
5位	めんつゆ		10位	塩さけ・いくら	

ギモン3 簡単に食塩を減らすポイントは？

答え 汁物の回数や量を減らす、麺類の汁は全部飲まないことです。汁物は、量をとるとその分食塩もとれてしまう為、注意が必要です。汁物の量を気を付けることで、減塩につながります。

汁物は1日1杯が目安

具たくさんにして野菜のうま味を活かすとうす味でも◎



麺類の汁は全部の飲まない

麺類の汁は残すようにしましょう！

スープを半分残すと…



ギモン4 「うすしお味」と表示があれば、減塩である？

答え そうとも限りません。「うす味」「塩味ひかえめ」は、個人の感覚の表現になります。うすしお味と表現されていても、他の商品と食塩相当量が変わらない場合もあるため、注意が必要です。栄養成分表示を確認し、1日の食塩摂取目標量オーバーしないよう注意しましょう！

食塩相当量を参考に

栄養成分表示 (1個当たり)	
エネルギー	187kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	11.7g
炭水化物	17.7g
食塩相当量	1.1g

1日の食塩摂取目標量

日本人の食事摂取基準(2020年版)厚生労働省

男性：7.5g

女性：6.5g

参考：塩分早わかり 女子栄養大学出版社

ギモン5 高血圧予防に役立つ食品は何？

答え 野菜・果物・海藻類です。野菜類に多く含まれるカリウムには、ナトリウム*排泄を促し、血圧を下げる働きがあります。1日の摂取量の目安を参考にしましょう。*食塩(塩化ナトリウム)は塩素とナトリウムが結合したものです

1日の摂取量の目安

野菜は350g以上
◆◇野菜料理をプラスしよう◆◇

1日5皿を目標に

果物は200g
◆◇食べ過ぎには注意しよう◆◇

~100gの目安量~

2つ程度を目安に

減塩は、生活習慣病予防への第一歩！日々の心がけで食塩量を減らしましょう。