

適塩とは

減塩という言葉が一般的ですが、減塩と聞くと、“薄くて美味しくなさそうというイメージ”が先行してしまいます。食事は、美味しく食べてもらいたいものです。**適切な食塩量**で美味しく食事をしてもらいたいという思いを込めて、適塩(てきえん)という表現にしました。

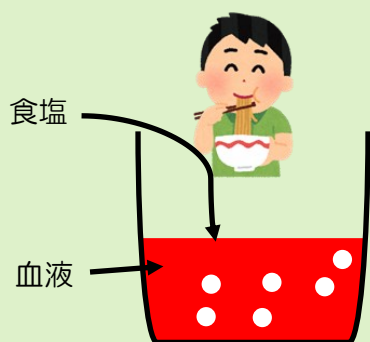
健康のために

食塩に含まれるナトリウムは人間のからだにとって必要な栄養素ですが、過剰にとると高血圧症などにつながります。私たちは普段の食事から必要以上の食塩を摂取しています。健康な人であっても減塩は必要です。

血液の食塩濃度と血圧の関係

人間の血液の食塩濃度は一定に保たれています。食塩をとり過ぎると血圧が上がる仕組みは、以下のような流れで起こります。

①食塩の多い食事をする
と、
血液中の食塩濃度が上がる



③水増しされた血液量を強く送りださなければならず、心臓に負担がかかり、血圧が上がる



血圧上昇

②(血液の食塩濃度を下げるため)
喉が渴いて、水をたくさん飲み、
血液量が増える



④腎臓が多くの尿を排出するため、負担がかかり、腎臓の毛細血管を傷つけ腎機能低下につながる



腎機能低下

高血圧
コラム

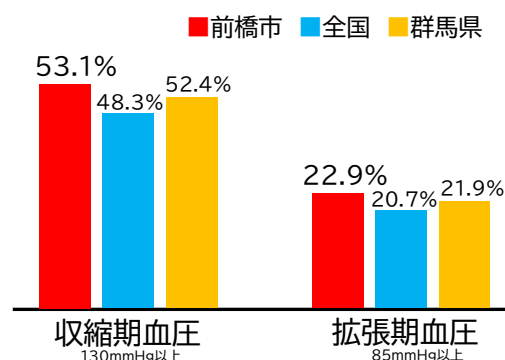


前橋市民は血圧が高い人が多い？！

令和4年度特定健診結果より、前橋市国民健康保険加入者の血圧状況は、40歳以上の2人に1人は血圧が高めの値(収縮期血圧130mmHg以上/拡張期血圧85mmHg以上)で、3人に1人は受診が必要である値(収縮期血圧140mmHg以上/拡張期血圧90mmHg以上)という結果でした。右のグラフのように全国や群馬県と比べて高く、前橋市は血圧が高い人が多い状況と言えます。

また、令和3・4年度県民健康・栄養調査結果からも群馬県民の食塩摂取量が多いことが分かりました。風土からも減塩に取り組む必要があります。

特定健診受診者における
有所見者の割合



どれくらい食塩をとって良いか

1日の食塩摂取目標量は以下の通りです。ただし、群馬県民は目標量を上回る食塩量を摂取しているという調査結果が報告されています。

1日の食塩摂取目標量

「日本人の食事摂取基準2020年版」及び「高血圧治療ガイドライン2019」

男性:7.5g未満

女性:6.5g未満

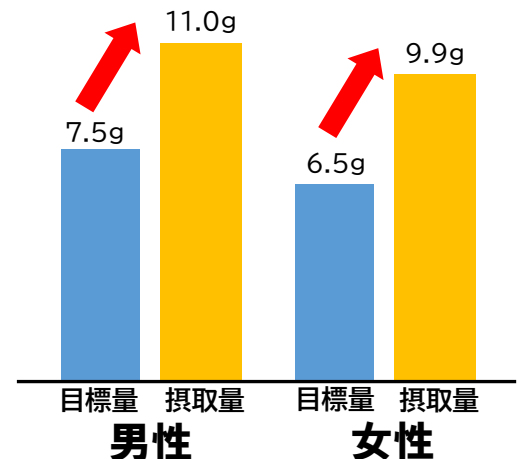
高血圧の方:6.0g未満
140/90mmHg以上

実際の状況は・・・

群馬県民の食塩摂取量は1日**10.5g**

令和3・4年度県民健康・栄養調査（20歳以上の食塩摂取量平均値）

群馬県民の食塩摂取源は、**しょうゆ・味噌・ソース・ドレッシング**等の調味料が約**7割**。実際の摂取量は男女共に目標量に比べ、約**3.5g**多くとっています。



今日からできる適塩ポイント

ポイント1

栄養成分表示を見て、「食塩相当量」を確認し、1日の食塩摂取量を調整する



栄養成分表示 1食(1人)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

ポイント2

塩味は温度が低いほど強く感じるので、少し冷ましてから食べると、薄味でも美味しく食べられる



ポイント3

ドレッシングは、かけたらすぐ食べる、さっと混ぜるなど工夫すると、かけ過ぎ防止になる

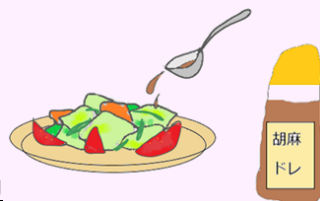
～ドレッシング～

食塩相当量(大さじ1)

胡麻味 0.5g

和風味 0.6g

ノンオイル和風味 0.8g



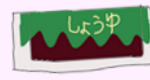
ポイント4

添付調味料やテーブル調味料は、調整できるので、残す・使わない・入れすぎない

中濃ソース10g

しょうゆ7g

焼肉のたれ10g



食塩相当量0.6g

食塩相当量1.0g

食塩相当量0.8g

取り組みについて紹介しています

国民健康保険課では、国民健康保険加入者の健康サポート事業を行っています。

下記の内容の詳細について、市ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

前橋市国保特定健診・後期高齢者健診

前橋市の受診シールを使用すると、毎年無料で受けられます。また健診を受けると、抽選で賞品が当たる受け得キャンペーンも実施しています。



前橋市第3期データヘルス計画

前橋市民の健康の保持増進、生活の質の維持及び向上を図り、医療費適正化に資することを目的として策定しています。

