

ぐんま元気 (G E N K I) の5か条

えんぶん(塩分)ひかえて
食事はバランスよく(食生活)



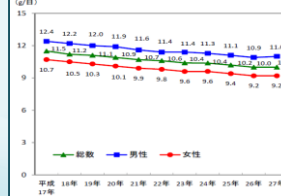
- ①まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える！
- ②食事は、主食・主菜・副菜をそろえる！
- ③野菜はたっぷりプラス1皿、1日350g食べる！

バランスの良い食事をした際はツマイ

渋川市 健康管理課
課長補佐 中島和男

食塩摂取量について

食塩摂取量の平均値の年次推移
(20歳以上)(平成17~27年)

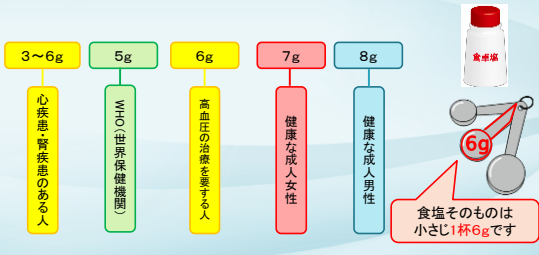


○食塩摂取量の平均値は10.0gです
男女別に見ると男性11.0g、女性9.2gで、この10年間で見ると男女とも有意に減少してきています。

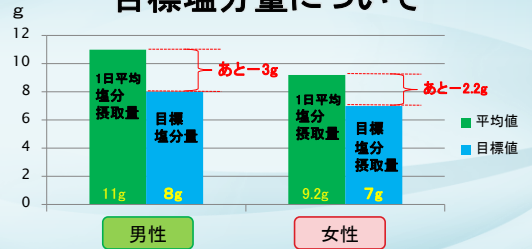
○群馬県では、1日の塩分摂取量8g未満にすることを目標に、減塩活動を行っています。



1日の塩分摂取目標量



目標塩分量について



自分の食べている物の中で、何に塩分が多いかを知り、少しでも減らしましょう。

①まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える！

食塩摂取の56%が調味料からの塩分です。

まず、調味料から減塩しましょう。

- 1) 調味料に含まれる塩分量を知る。
- 2) まず、卓上の調味料を使う前に、何もつけずに味わってみましょう。
- 3) 調味料をいきなりかけないで、醤油などは小皿にとり、少しつけて食べるようにしましょう。

減塩の調味料を利用する



減塩醤油などに含まれる塩分は、普通の醤油、味噌の半分程度です。

だし入りのものや減塩味噌など色々な食品があるのでうまく取り入れましょう。

ダシは、かつおぶし、煮干し、昆布から取ったり、無塩のダシを利用しましょう。

天然だしを使う



煮干し



かつお節



干し昆布

○だしを効かせると薄味でもおいしく食べることができます。
 ○かつおと昆布の合わせだしの場合、**うまみが7倍**になると言われます。

顆粒だしの素の塩分=小さじ1杯で約1.2gです。約4割が塩分です。

汁物は1日1杯までに



ネギのみそ汁
味噌12g=塩1.5g



雑草のみそ汁
(醤油小さじ1/3と塩ひとつまみ)=塩1.1g



アサリのみそ汁
味噌10g=塩1.8g



野菜のコンソメスープ
塩1.5g



コーンポタージュ
塩1.0g



昆布茶
昆布4g=塩1.9g

みそ汁は具沢山にしましょう



普通のみそ汁
食塩 1.5g

具たくさんのみそ汁
食塩 1.2g

ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量は！

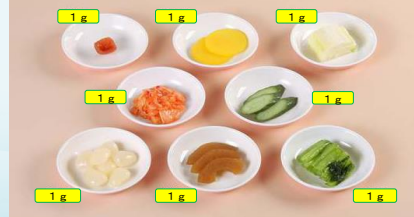


漬物とお茶



①まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える！

塩1gに相当する漬物



寿司・刺身は醤油のつけ方で塩分は減らせます

にぎり寿司1人前
塩分 1.6g



濃い口醤油の場合



目玉焼きに使う調味料は？

調味料

小さじ1杯の塩分



醤油
小さじ1杯
塩 0.9g



中濃ソース
小さじ1杯
塩 0.3g



ケチャップ
小さじ1杯
塩 0.2g

佃煮・加工食品にはこれだけ食塩が含まれています！

しょう油 小さじ1杯 0.9g 大さじ1杯 2.6g	のり佃煮 大さじ1杯 食塩 0.9g	ロースハム3枚 50g 食塩 1.3g	ホッケ干物 180g 食塩 3.2g	漬物盛り合わせ 60g 食塩 7g	みそラーメン 食塩 5.9g
味噌 小さじ1杯 0.8g 大さじ1杯 2.3g	あんぱん1個 80g 0.6g	トマトジュース 200cc 食塩 1.4g	かまぼこ 30g 2枚 0.8g	塩サケ 80g 2.2g	明太子 30g 1/2個 食塩1.7g

酸味や香辛料、香味野菜、種実類などを利用しましょう

わかめと胡瓜の酢の物 塩分 0g	小松菜のごま和え 塩分0.2g	ほうれん草のクルミ和え 塩分0.2g
生野菜（無塩ドレッシング） 塩分0g	青菜のおかか和え 塩分0.3g	鶏肉の南部（ごま）焼き 塩分0.4g

塩分量の表示を見て減塩

ウインナー
1本20g当たり
食塩0.4g

ポテトチップス
1袋88gあたり
食塩0.5g

ナトリウム量の食塩表示の場合

食品の成分表示ではナトリウム量の表示が多く見られます

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

例) ナトリウム490mgの表示があれば
 $490 \times 2.54 \div 1000 \div 1.2g$
 食塩相当量1.2gとなります

栄養成分	
塩分 10g	100gあたり
エネルギー	788kJ
たんぱく質	11.9g
たんぱく質	3.5g
脂質	1.3g
炭水化物	10.2g
ナトリウム	490mg

減塩のポイント

- ①味の付いた主食類（めん類・炊き込みご飯・どんぶり物・寿司）などは、食べ過ぎないようにし、回数も減らしましょう。
- ②ラーメンのスープ、そば・うどんの汁は残しましょう。
- ③肉の加工品（ハム、ウインナーなど）や魚肉ねり製品（かまぼこなど）は、思ったより多くの塩分が含まれますので、使いすぎないようにしましょう。
- ④漬物の量と回数を減らしましょう。
- ⑤煮込み料理は1日、1品～2品までにしましょう。



減塩を実行するにあたって

①まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える！

- 1) 減塩は無理のないペースで薄味に慣れていきましょう。
- 2) 出来そうなことから、取り組んでみましょう。
- 3) 減塩に慣れてきたら、毎食、食塩マイナス1gを目標にしましょう。

出来上がった料理



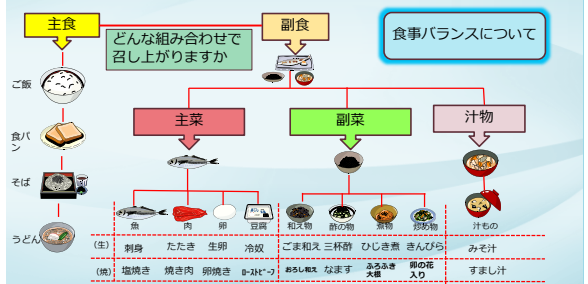
【減塩メニュー】

・オープンいなり
・ナムル
・具たくさん豚汁
・ハインケーキ

食生活改善推進員の皆さん

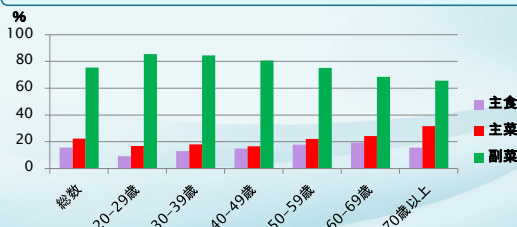


②食事は、主食・主菜・副菜をそろえる！



②食事は、主食・主菜・副菜をそろえる！

主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べられないもの



こんなにすごい野菜の効果

- 高血圧予防**
野菜に含まれるカリウムが、ナトリウムの排泄を促すことで、血圧を下げる効果があります。
- 肥満予防**
低カロリーで食物繊維がたっぷり！食事の最初に食べれば食べ過ぎを防げます。
- 高血糖・脂質異常症予防**
食物繊維が糖質や脂質の吸収をゆるやかにして、血糖値や血中脂質の上昇を抑えます。
- 動脈硬化・ガン予防**
ビタミンCやβカロテンなどの抗酸化物質が、体の酸化を防いで動脈硬化やガンを予防します。

③野菜を1日350g食べるコツ！

毎日3食規則正しく食べ、野菜料理を毎食1皿以上食べる。

外食の時は、単品物より定食を選ぶ。

主菜の付け合わせの、野菜の量を増やす。



みそ汁やスープは具沢山にしましょう。

野菜を加熱調理すると、カサが減り沢山食べられます。

③いろいろな野菜から、1日350g食べる！

1つの野菜だけで350g

色々な野菜で350g



③野菜は1日5皿(350g)を目指しましょう！

さつま芋 レモン煮 トマトドレッシング 和え 胡瓜の酢の物 レタスサラダ ひじき煮

朝食

昼食

夕食



パン・オムレツ・トマトドレッシング和え・さつま芋レモン煮・バナナッフル

混ぜご飯・アジ焼魚・胡瓜の酢の物・レタスサラダ・スイカ

ご飯・チキンソテー・冷奴・ひじき煮・みそ汁

おわりに

①さっそく今日から、食塩の多い料理や調味料を控え、1日マイナス1gの減塩を行い、健康寿命を延ばしましょう。

醤油小さじ1杯を減らすだけで0.9gの減塩ができます。

②主食・主菜・副菜を1日2回以上組み合わせ、バランスの良い食事で健康寿命を延ばしましょう。

バランスの良い食事で、必要な栄養素をしっかり摂りましょう。

③野菜をプラス1皿で、しっかりと350g以上を食べ、肥満を防止し血圧を下げ、腸を元気にして健康寿命を延ばしましょう。

野菜を1日5皿以上摂ることで、カリウム、ビタミン、食物繊維を適量摂ることができます。