

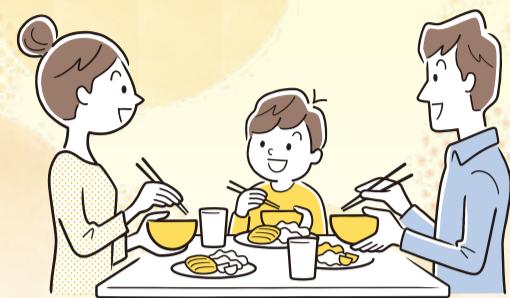
# まずは1グラムから～ちょっと減塩、ずっと健康～

「健康のために塩分を控えましょう」とよく耳にしませんか？

塩分(食塩)の取り過ぎは高血圧の原因となり、脳卒中などの脳血管疾患や心不全・腎臓病をはじめとする重病を引き起こすリスクを高めてしまいます。

群馬県民の1日の平均食塩摂取量は約10グラム。「群馬県健康増進計画」で目標とする7グラムを超えることは10年間で、血圧が6ミリガルHg上昇する摂取量だといわれています。

今回は、家庭での食事や外食時、スーパー・マーケットでの買い物などで簡単に実践できる減塩方法や、県内企業の取り組みを紹介します。未来の健康な体を守るために、今日から食事にひと工夫してみませんか？



## いくつ当てはまる？食塩の取り方チェック

- 料理の際に調味料を自分量で入れることが多い
- 味の濃さを確認せずにしょうゆやソースなどをかけることがある
- かまぼこなどの練り製品や、ハム、塩鮭、いくらなどの塩蔵品をよく食べる
- 漬物を小皿に分けずに大皿で食べることが多い
- 顆粒だしや麺つゆなどの調味料をよく使う
- 中華料理やパスタソースなどの合わせ調味料やルウ類(カレー・シチューなど)をよく使う

- ラーメンやうどんなどの麺類のスープを全部飲み切る
- みそ汁などの汁物を毎食飲むことが多い
- ラーメンとチャーハンやパスタとピザなど、味のついた主食を組み合わせて食べることがある
- 加工食品や外食を利用するときに、栄養成分表示を参考にしていない

皆さんはいくつ当てはまりましたか？  
実は、1つでも当てはまるときには、食塩を取り過ぎている可能性があり、高血圧のリスクが高まっています。



参考：食塩減らして健康家族



## 高血圧の原因とその予防法とは？

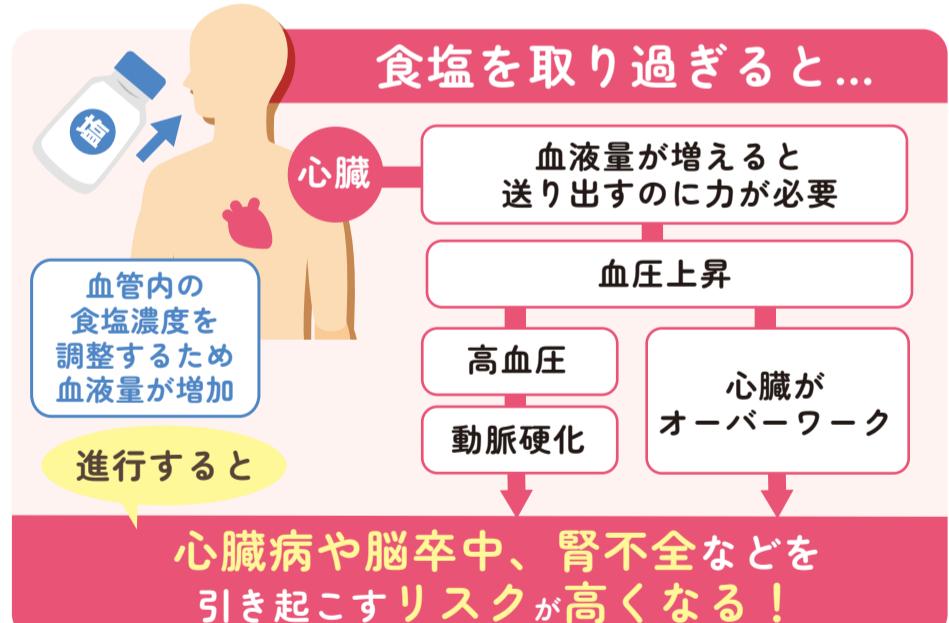
群馬県医師会 副会長  
内科医 川島 崇さん

高血圧の原因としては肥満やストレスの他、たばこ、飲酒などがありますが、塩分の取り過ぎも大きな原因の一つです。「減塩」は取り組みやすく効果的な予防法です。

特に群馬県民は食塩摂取量が多い傾向にあり、食生活を見直せる点がたくさんあると思います。例えば、ラーメンやうどんのスープを飲み干さないだけでも1～2グラムの減塩につながります。

また群馬県は車社会で、近所での買い物にも車で移動している人が多いです。まずは、その移動を歩くことから始めてみてください。少しの距離でも、継続すれば高血圧の予防や改善につながります。

実は、高血圧などが原因となる脳血管疾患は初期症状がほとんどありません。そのため若いうちから規則正しい生活をすること、定期的に健康診断を受けることなどが大切です。そして健康診断などで異常が見つかった際には必ず病院を受診し、再検査や治療を受け、発見された異常を見過ごさないようにしましょう。



## ご覧ください！一太のふらっとCafe カフェ

10月に開催した知事と県民の対話イベント「一太のふらっとCafe」でも、医療従事者の皆さんから脳卒中の早期発見や日常生活における減塩など、予防の重要性について意見がありました。

山本知事はこの対談を受け、定例記者会見で県民の皆さん



に健康的な生活を心掛けるようメッセージを送りました。



視聴はこちら▶



県庁健康長寿社会づくり推進課  
管理栄養士 明尾 祐希さん

## 管理栄養士から学ぶ！ おいしい減塩生活

減塩と聞くと「薄味で、物足りない」という印象を持つ人もいるかもしれません。実は工夫次第でおいしく減塩することができます。まずは毎日1グラムの減塩から始めてみませんか？

### みそ汁は 具だくさんに！



みそ汁は野菜や豆腐、肉などで具だくさんになると汁の量が減り、1杯で約0.5グラムの減塩に。

栄養豊富で一石二鳥！減塩みそを使うことでさらに効果アップ！

### 調味料の使い方に ひと工夫！

しょうゆやソースなどの調味料は、上から「かける」より、小皿などに調味料を入れて「つける」と減塩につながります。

### 豆知識

#### 野菜や果物を食卓に！

塩分(ナトリウム)を体内から排出する働きのあるカリウムは野菜や果物に多く含まれます。積極的に食事に取り入れましょう。

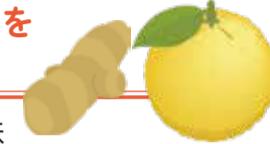
※腎臓病などでカリウム制限のある人は医師・管理栄養士に相談してください



野菜レシピは  
こちら▼



### うま味や香りを 楽しもう！



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料理に使ったりすると、調味料が少なめでも、満足感を得られます。

### 主食 + 主食の食塩量は？

ラーメンとチャーハンやうどんといなりすしなどの主食同士の組み合わせは、1食で1日の食塩摂取量を超えててしまいます。このような食塩の多い食事をしたときには、前後の食事で塩分を控え、調整することを心掛けましょう。



### 栄養成分表示をチェックしよう！

栄養成分表示 (1缶(190g)当たり)	
熱量	317 kcal
たんぱく質	26.8 g
脂質	23.4 g
炭水化物	0.0 g
<b>食塩相当量</b>	<b>1.2 g</b>



食品のパッケージには栄養成分表示があります。スーパーなどで買い物をするときには、食塩相当量の少ないものを選ぶようにしましょう。

## ぐんまへらしお アクション

県では県内企業と連携して、減塩に向けた商品の提供や、広報などを行う「ぐんまへらしおアクション」に取り組んでいます。日常生活で自然に減塩できる食環境づくりを目指しています。

### 事業者の皆さんへ

一緒に県民の減塩生活を応援してくれる食品事業者を随時募集しています！



詳しくはこちら▶



### 「へらしおアクション」に参画する とりせんの皆さんに話を伺いました

私たちは食品を販売するだけでなく、子どもたちに向けた食育体験学習や料理教室などを20年以上開催してきました。

また塩分を控えた商品の開発にも取り組み、食塩相当量が基準値以内の「適塩」の惣菜などを販売しています。この取り組みが県の「ぐんまへらしおアクション」の目的に

合っていると思い、参画しました。

適塩商品の開発では「おいしさを損なわない」ということを最も大切にしています。例えば「適塩増酢」という惣菜のシリーズでは、食塩を減らす分、酢を加えることで味の深みやコクがプラスされ、満足感が得られます。

今後も適塩商品などの販売や食育活動を通して、地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。



▲適塩商品の販売