

はじめよう！ あさしお適塩ライフ

あさしお適塩ライフとは？

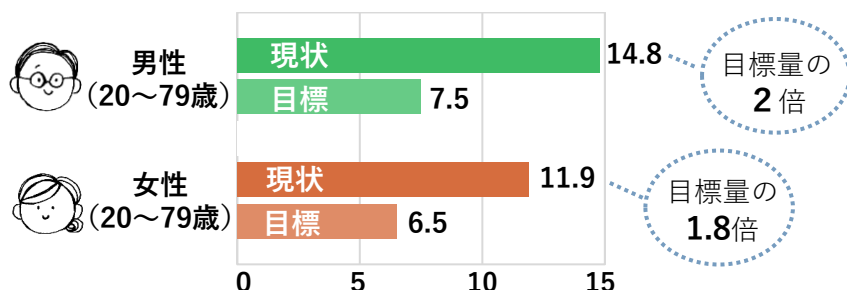
旭川市が推進している、量や程度が少ない
あさしお
塩（＝浅い塩）で、健康により適切な量の
塩を摂取する食生活のこと。

自分にとってちょうどよい食塩摂取量はどのくらい？

本来、体に必要な食塩量は1日わずか1.5gとも言われていますが、その量でおいしいと感じられるごはんを毎食用意するのは至難の業。また、日本人の食事によく使われる調味料は総じて食塩量が多く、大幅なとり過ぎを招いているため、日本人の食塩摂取の目標量は、実行可能な値として世界基準に比べて高めに設定されています。

旭川市民の食塩摂取量の現状値と目標値（g/日）

（令和3年度旭川市栄養調査結果）



食塩(相当量)の目標量(1日当たりg)

	男性	女性
食事摂取基準 (2025年版)	7.5未満	6.5未満
国際保健機関 (WHO)	5.0未満	

グラフのとおり、旭川市民の食塩摂取量の平均値（現状）は目標の2倍程度と過剰になっています。

個々人の結果を見ても、1日の目標量を達成できている旭川市民は**全体のたった0.3%**という結果でした。

私も“人ごとではない”かも！？



あなたにも関係の深い「減塩」

食塩のとり過ぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかにされています。また、胃がんや食道がんのリスクを高めることも報告されています。



今のところ血圧に問題のない私たちには「減塩」なんてまだ先の話ですよね？



栄養士

「減塩」はどの世代にとっても必要で、無関係ではありません

血圧は、歳をとってから急に上がるものではなく、長年の食塩のとり過ぎが、中高年以降の高血圧につながります。

若い頃から食塩摂取量を少なく



将来の高血圧を予防

すでに濃い味付けに慣れてしまっている方も、少しずつ薄味に慣れる事で嗜好を変えられます。



高血圧は命に関わる病気につながります



健診で高血圧を指摘されたけど、これといった自覚症状はありません。高血圧の一体何が問題なの？



保健師

高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって硬くなり、動脈硬化を起こしやすくなります。

また、動脈硬化が進むと血栓ができやすくなり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、腎不全といった病気のリスクが高まります。

高血圧は自覚症状があまりないため、**家庭での血圧測定や定期的な健診の受診も大切です。**



まずは、1日1gの減塩を 今日からできる！頑張らない、あさしお習慣 4選

1

栄養成分表示を参考に、
食塩相当量を確認する



例えばお弁当を選ぶとき。
表示を見ないで、**気が付かずに塩をたくさん摂ってしまふなんてったいない！**
今度からエネルギーだけでなく食塩も要チェック。

塩分の多いお弁当を食べるときはこんな工夫を

- ・添付の調味料類は使わない

しょうゆ
1パックで
-0.7g
※1パック5gで算出

- ・その日の他の食事は塩分を控えめに

栄養成分表示
1食(600g)当たり

エネルギー	850kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	31.0g
炭水化物	111.5g
食塩相当量	3.9g

このお弁当1食には、
一日の目標量の半分以上の食塩が！
↓
望ましい食塩摂取量は
1食当たり
2.0g～2.5gが目安

2

みそ汁などの汁ものは
具を多く、汁は少なめに



具の少ない汁 VS 具たくさん汁

比べてみよう		
汁の量	150ml	100ml
塩分量	1.2g	0.8g
みそ汁1杯当たり -0.4g		

※みそ大さじ1/2、だし汁150mlで作ったみそ汁で算定

減塩だけじゃない

具たくさんにすることのメリットは他にも

- ・具材から出るだしでうま味のあるおいしい汁に
- ・不足しがちな野菜をたっぷりとれる



汁物を飲む頻度を減らすことも効果的！
他に、お椀を小ぶりにしたり、だしをしっかりと効かせる方法もおすすめ。

3

調味料は「かける」より、
「少しだけつける」



しょうゆやソースなどは別皿を用意して、つけて食べると減塩につながり、調味料の節約にもなります。
ただし、**たっぷりつけないように気を付けて。**

驚き！調味料のつけ方で塩分はこんなに違う

ギョーザ
1個で
比較



たれの塩分量 0.23g → 0.04g → 0g

出典：調理のためのベーシックデータ第6版(女子栄養大学出版部)



味が足りないと思ったら、塩やしょうゆの代わりに、味のアクセントになる、酢やレモン、香辛料をかけてみましょう！

4

減塩食品を上手に使う



近年は様々な減塩食品が販売されるようになり、言われなければ通常品と判別がつかないものも。いま使っている食品を減塩タイプに変えるだけでラクに減塩できるのも嬉しいポイントです。

小さじ1杯(5ml)のしょうゆでどれだけ違う？

しょうゆの種類	塩分
こいくちしょうゆ	0.9g
減塩(塩分40%カット)	0.5g

その差、**-0.4g**

“減塩だから”と、使い過ぎないように注意！



今まで気が付かなかったけど・・・よく見ると塩の量に配慮された商品はいっぱいあるのね～

作成：旭川市健康保健部 健康推進課 健康づくり担当（電話 0166-23-7816）

日々のちょっとした積み重ねで あなたと家族の未来をより健康的に

