

おすすめレシピ

野菜や果物には、余分な塩分を体の外へ排出してくれるカリウムが豊富です。
野菜をたくさんとりたい方やもう一品増やしたい時にいかがでしょうか。

野菜たっぷり生春巻き

材 料（2人分）

サラダ菜 35g サラダチキン 40g
きゅうり 1/2本 生春巻きの皮 2枚
にんじん 10g ポン酢しょうゆ 適量

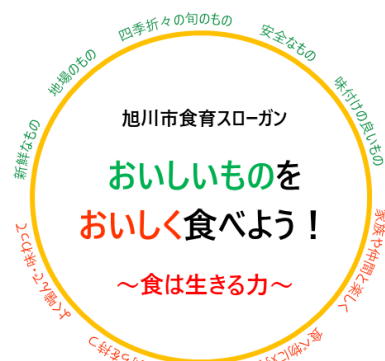
作り方

- ①きゅうりとにんじんはせん切りにする。
サラダチキンは細く裂く。
- ②生春巻きの皮を戻す。
- ③②にサラダ菜と①の具材を並べて春巻きを巻く要領で巻く。食べやすい大きさに切り分ける。ポン酢しょうゆをつけて食べる。



【1人分：63kcal / 野菜摂取量48g / 食塩相当量0.6g】

他のレシピも見たい
方はこちらから



旭川市の食育
Instagram

食育イベントや簡単
レシピ、健康情報な
どを投稿しています



8月、9月はあさひかわ食育推進月間

おとなもこどもも みんなで適塩



おとなの 1日の食塩摂取量 〈旭川市民の20～79歳〉



目標量 7.5g未満

現 状 14.8g



目標量 6.5g未満

現 状 11.9g

目標の
約2倍！？

目標量：日本人の食事摂取基準2025
現状値：令和3年度旭川市栄養調査結果

こどもの 1日の食塩摂取量 〈全国の7～14歳〉



目標量(10～11歳)6.0g未満

目標量(12～14歳)7.0g未満

現 状 (7～14歳) 8.6g



目標量(10～11歳)6.0g未満

目標量(12～14歳)6.5g未満

現 状 (7～14歳) 7.8g

*7歳～9歳の目標量 男・女(6～7歳)4.5g未満
男・女(8～9歳)5.0g未満

目標量：日本人の食事摂取基準2025
現状値：令和5年度国民健康・栄養調査結果



実は、あなたもとりにすぎている！？

チェックしてみよう！中面へ



令和7年6月発行
旭川市健康保健部 健康推進課 健康づくり担当
旭川市7条通9丁目旭川市総合庁舎4階 ☎ 0166-23-7816

食塩ってなに？

色々な料理に使われている食塩には、どんな役割があるのでしょうか？

食べものへの役割

①おいしさ

適量を使うことで料理をおいしくすることができます。

②保存

食べものが腐るのを防ぐ効果があります。梅干しやみそ、漬物など、食塩の働きをうまく使用した食べものがあります。



③つなぎ

食材をまとめる『つなぎ』としての役割もあります。（例：ハンバーグ）

からだへの役割

食塩は、体の中で消化を助けたり、全身に酸素や栄養を送る血液の量を維持したりします。

食塩は、体にとってもかかせないものだけど、とりすぎてしまっている人がほとんどです。



とりすぎチェック！

- ☐ みそ汁、スープなどを1日2杯以上食べる
- ☐ 漬物、梅干し、つくだ煮を1日2回以上食べる
- ☐ めん類（うどんやラーメンなど）をほぼ毎日食べる
- ☐ おかずにしょうゆやソースをよくかける
- ☐ めん類の汁をほとんど飲む
- ☐ 1日に1回以上外食やコンビニ弁当、惣菜、インスタント食品を利用する
- ☐ ちくわなどの練り物製品、ハム、干物などをよく食べる
- ☐ 丼、炊き込みご飯などの味付きご飯をよく食べる
- ☐ 濃い味が好き
- ☐ 食事の量は多い方



チェックが多かった人は要注意



とりすぎに注意！

食塩のとりすぎは、高血圧の原因の一つです。

血圧が高くなるメカニズム

- ①食塩を大量にとる。
- ②食塩濃度が高くなった血液を調整するため、水分を多く取り込む。
- ③血液量が多くなる。
- ④血管に対する圧力が高まる。



この圧力が正常値よりも高いままになると・・・高血圧に！
高血圧は心疾患や脳血管疾患のリスクを高めます。

毎日1gの減塩からはじめよう

日々のちょっとした工夫で、食塩の摂取量を減らすことができます。

1 買い物をするときは・・・

①栄養成分表示をチェック！

お弁当やお菓子などに食塩がどれくらい入っているか確認しよう。



②減塩商品を買ってみよう！

食塩を減らして作られた減塩しょうゆ、減塩みそなどを活用しよう。



2 料理をするときは・・・

①汁物は『具だくさん』に

具材の味でおいしくなり、汁の量も減るため減塩になります。

②だしのうま味や酸味をプラス

かつおや昆布などの出汁を効かせることや、レモンやお酢で酸味を効かせることで、食塩を減らしてもおいしく食べられます。

③スパイスや香辛料を活用

しょうが、にんにく、カレー粉、こしょうなどは風味を豊かにしてくれます。

3 食べるときは・・・

①しょうゆやソースは『かける』ではなく『つける』

調味料は直接かけるよりも『つける』ことで減塩に！

