

あさひかわし  
旭川市民の

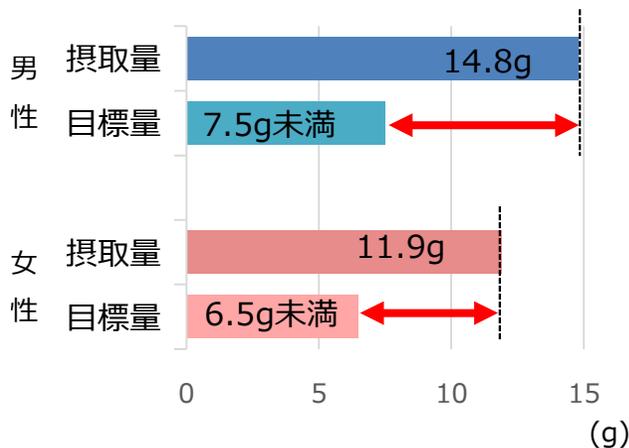


しょくえんせつしゅりょう

食塩摂取量は…?!

旭川市民の食塩摂取量は男女とも全ての年代で目標とする量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）よりも多い結果でした。

1日の食塩摂取量と目標量



摂取量：令和3年度旭川市栄養調査結果  
目標量：日本人の食事摂取基準(2020年版)

なぜ、減塩が必要なの？

食塩をとり過ぎると、体は水分を取り込んで血液中の塩分濃度を薄めようとします。これにより増えた血液を全身に回すため、心臓は強い力が必要になり、血圧が上昇します。高血圧の状態が長く続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進み、体が危険な病気になることがあります。



どこに  
ちゅうい  
注意すれば  
いい？



調味料や味付けの食塩に十分気をつけていても、食品そのものに意外と多くの食塩が含まれている食べ物もあります。食べ物に含まれる食塩の目安を知っておきましょう。

ごはん (1杯) 0g	ラーメン (1杯,汁含む) 約7.3g
食パン (6枚切り1枚) 約0.7g	塩鮭 (1切れ) 約1.6g
みそ汁 (1杯) 約1.5g	ちくわ (中1本) 約2.1g
濃い口しょうゆ (小さじ1杯) 約0.9g	梅干し (1つ) 約1.1g

塩分量の多い食べ物は、回数や量を控えましょう

げんえん きほん いま へ  
減塩の基本は「今より減らす」

①調味料は「かける」よりも「つける」



②めん類のスープは飲み干さない



③汁物は具たくさんにして汁を少なく



④だしやスパイスを効かせる



やさいくだものせっきょくてき た  
野菜や果物を積極的に食べよう

カリウムは、ナトリウム（塩分）を排出する働きがあります。野菜・果物などカリウムを多く含む食品の摂取により、降圧効果が期待できるといわれています。1日の目標量は野菜350g以上、果物200gです。

※ただし、腎臓病の人はカリウムを排泄する力が低下しているため、注意が必要です。



毎日の食事で、無理なく、楽しく、減塩生活を続けましょう！

あさひかわ食の健康づくり応援の店  
令和5年2月発行  
旭川市保健所保健指導課