

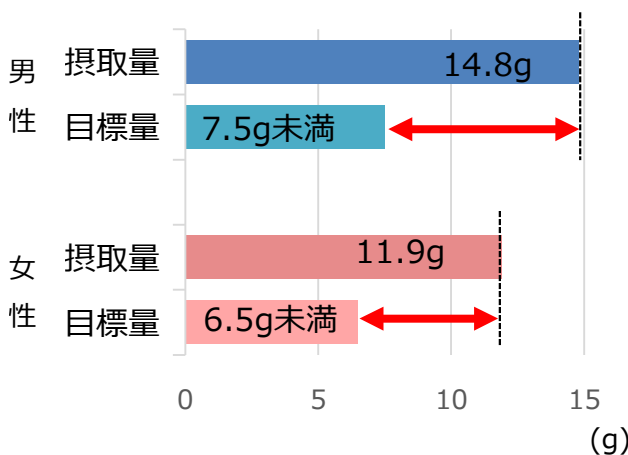
旭川市民の



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、重大な病気を引き起こすことがあります。



していますか？

食べ物に含まれる塩分量

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・甘塩 (1切れ) 約1.4g
みそ汁 (1杯) 約1.5g	ちくわ (中1本) 約0.6g
濃い口しょうゆ (小さじ1杯) 約0.9g	梅干し・調味漬け (1つ) 約1.1g

(引用) 牧野尚子監修, 塩分早わかり表第5版, 女子栄養大学出版社

塩分量の多い食べ物は、回数や量を控えましょう。



ヘルスサポートレストランを 利用してみませんか？

ヘルスサポートレストラン二つ星店は、①エネルギー控えめオーダー、②塩分控えめオーダー、③脂質控えめオーダーのうち2つ以上のオーダーに対応しています。店頭のステッカーが目印です！



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

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6月発行
旭川市保健所保健指導課