

## 今回のテーマ：食事の塩分ってどのくらい？ ～減塩を心がけて健康生活！～

### 健康のための塩分量

「日本人の食事摂取基準」が改定となり、食塩相当量の目標量が引き下げられました。食塩のとりすぎは、高血圧や食道がん、胃がんなどの病気のリスクを高めるため、減塩が求められています。

1日あたりの  
食塩相当量（目標量）

	2020年版
男性	7.5g未滿
女性	6.5g未滿

いわき市の現状  
(2020年)

	推定食塩摂取量
男性	9.3g
女性	9.0g



**いわき市民は  
塩分とりすぎ!!**

いわき市健康診断結果より

特に、いわき地区は「高血圧症予備群」の割合が福島県内の全7地区の中で**最も高くな**っています。高血圧の原因のひとつである塩分のとりすぎへの対策が必要です。食事に含まれる塩分量を知り、塩分のとりすぎに注意して、健康な生活を送りましょう。

### 減塩で肥満予防

いわき市の学校給食でも「日本人の食事摂取基準」改定に伴い、今年度より学校給食摂取基準を変更しました。（裏面参照）

味が濃いものは、ごはんがすすみ、食べすぎや肥満の原因にもなります。うす味に慣れることは、食べすぎを防止し、肥満予防にもつながります。

給食における減塩とともに、ご家庭でも減塩にチャレンジしてみましょう！



### 学校給食の減塩の工夫

いそあえ  
食塩相当量：0.3g  
のりやかつお節をあえるとうまみや風味が加わり減塩できます。

とり肉のアップルソースがけ  
食塩相当量：0.7g  
ソースににんにくやレモン汁をきかせることで減塩できます。ほかに酢や香辛料を使うのもおすすめです！



小学校献立1食の  
食塩相当量：2.2g

牛乳  
食塩相当量：0.2g

みぞれ汁  
食塩相当量：1.0g

汁物は、かつお節やにぼしでだしをとり、具たくさんにすることで減塩できます。



### 食塩が多い食べ物に注意!!



#### 練りものやつけもの

さつまいも  
(1枚) 0.7g

ちくわ  
(1本) 0.6g

たらこ  
(1/2腹) 2.3g

うめぼし  
(1個) 2.2g



#### パンや肉加工品

食パン6枚切り  
(1枚) 0.7g

ロールパン  
(1個) 0.4g

ウインナー  
(3本) 1.5g

ハム  
(1枚) 0.6g



#### しょうゆやソースなどの調味料

料理に直接かけるよりもつけたほうが調味料の量が少なくなります。つけるときも少なめに！



#### インスタント食品や外食

すでに味つけがされているため、自分で味の調整ができません。食べすぎに注意しましょう。



#### ラーメンのスープ

ラーメンのスープを全部飲み干すと、塩分は7gですが、スープを半分残すと4gに！