

# 今日からはじめよう！ チャレンジ！！

食塩のとり過ぎは高血圧や腎臓病、胃がんなど様々な病気リスクを高めます。皆さんで減塩について考えてみませんか？

## 茨城県民は食塩摂取量が多い！

茨城県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因のひとつである食塩摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています。



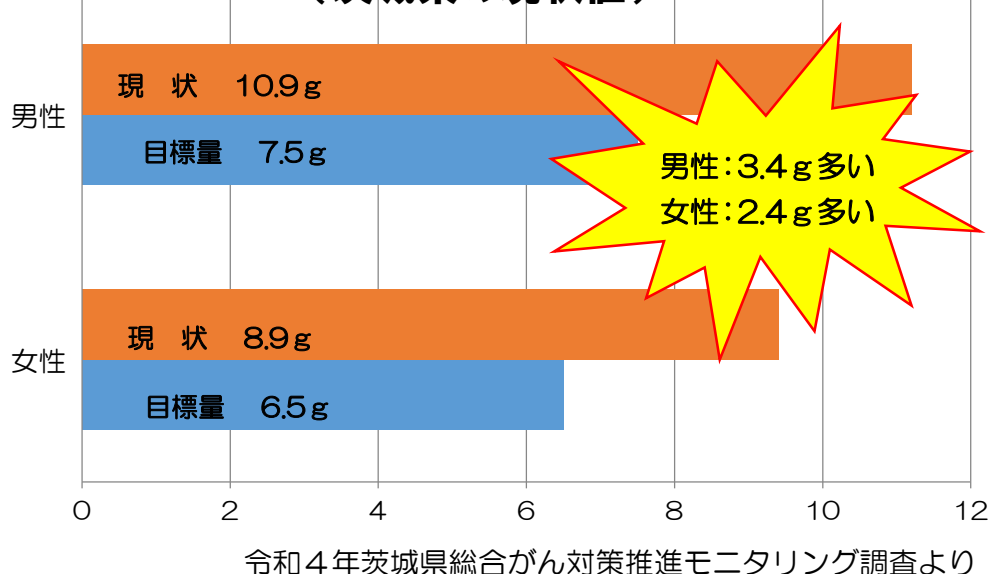
### 1日の食塩摂取目標量

男性 **7.5g未満**

女性 **6.5g未満**

(日本人の食事摂取基準 2025年版)

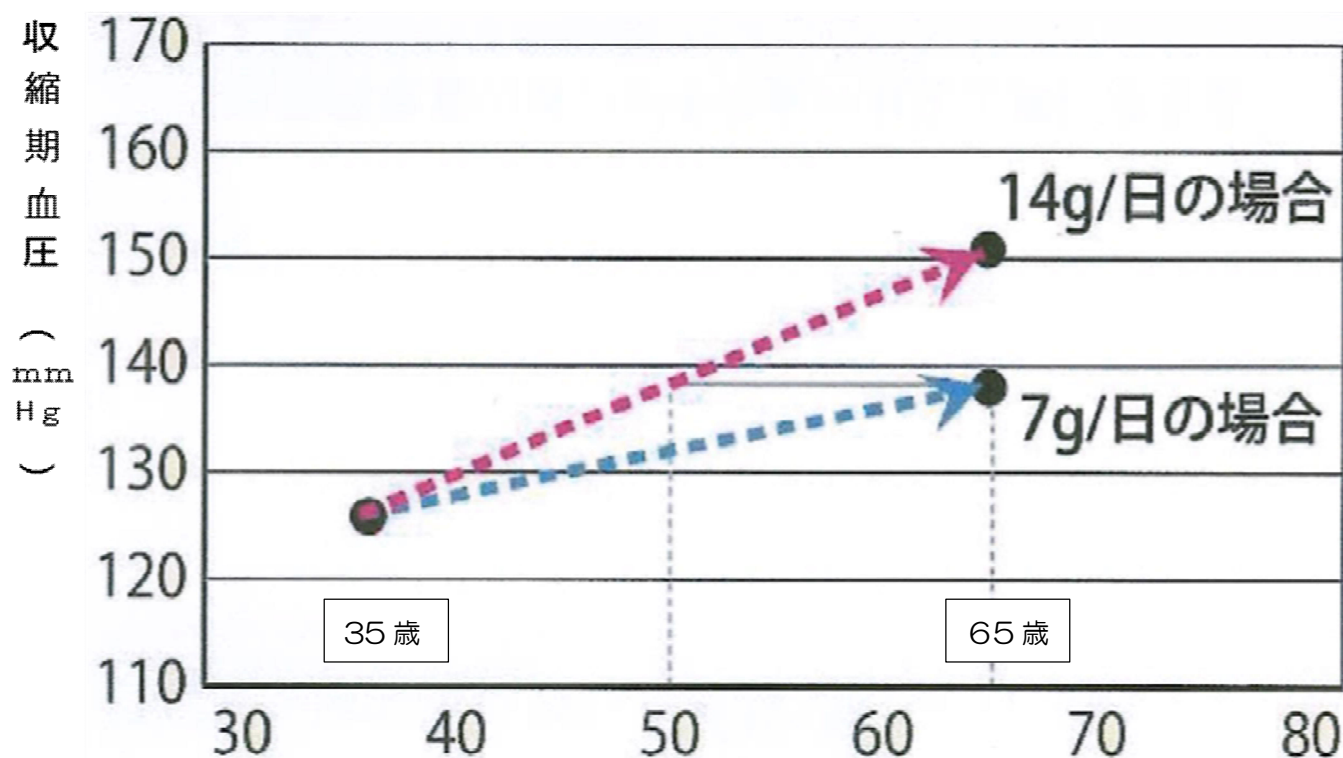
### 食塩摂取量と目標量との比較 (茨城県の現状値)



城里町の令和6年度特定健診受診者およそ260人に実施した塩分チェックシートの結果では、90%の人が食塩をとり過ぎており、そのうち半分の人は『かなりとり過ぎています』という結果でした。健康を守るために減塩は欠かせません。

**年をとると血圧が上がるのは自然な加齢現象ではありません！  
長年の食塩摂取量が大きく影響しています！**

【食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算】



参考文献：「佐々木敏の栄養データはこう読む！」 佐々木敏著（女子栄養大学出版部） 年齢（歳）

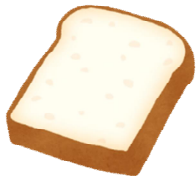
上の図を見ると、食塩摂取量 1 日あたり 7 g の人が 6 5 歳になった時の血圧に、1 4 g を食べ続けた場合には、5 0 歳で到達していることが分かります。7 g であれば 6 5 歳でも血圧は正常範囲内にとどまりますが、1 4 g では立派な高血圧症になります！生涯にわたる減塩が大切なことが分かります。

**減塩は長期戦！！**  
**長い年月の積み重ねと考え、毎日少しずつ減塩を続けましょう！**  
**今日から始めても遅いことはありません。**

# 食品にかくれている食塩に気をつけて！

日本人はしょうゆや塩、みそなどの調味料から多くの塩分をとっています。料理の味付けを薄くしたり、食卓で使うしょうゆやドレッシングの量を減らしたりすることは大切です。しかし、パンや、ハム、干物、漬物などの加工食品にかくれている塩分にも注意が必要です！

普段よく食べる食品に、どれぐらいの食塩が含まれているのか見てみましょう！



食パン 6枚切り 1枚  
0.7 g



おにぎり 1個  
1.1 g ~ 2.1 g



ラーメン 1杯  
5.0 ~ 7.6 g



カレーライス 1杯  
3.0 g



甘塩鮭 1切れ  
2.2 g



ロースハム 2枚  
0.8 g



しょうゆせんべい 2枚  
0.8 g



漬物 小皿 1杯  
1.5 g

※作り方や商品により食塩量は異なります。目安としてご活用ください。

参考資料：「塩分早わかり第4版」女子栄養大学出版部

## やってみよう！塩分チェック！！

- ☐ みそ汁やスープを1日2杯以上食べる
- ☐ 漬物、梅干しを1日2回以上食べる
- ☐ うどんやラーメンなどの麺類を週3回以上食べる
- ☐ 麺類の汁を半分以上飲む
- ☐ ウィンナーやハムなどの肉の加工品をよく食べる
- ☐ 塩鮭やアジの開き、みりん干しなど干物や塩蔵魚をよく食べる
- ☐ ちくわやはんぺんなどの練り製品をよく食べる
- ☐ 料理の味をみる前に、しょうゆやソースをかける

**上の食品は、食塩を多く含む食品です。**

**☑チェックした食品は食べる頻度や食べる量を減らしてみましょう！**