



毎月 19 日は食育の日
♪つばめ食育だより♪

燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト

令和2年4月19日号 NO. 95

塩分、とすぎていませんか？

※日本人が一日に**実際にとっている**塩分(食塩)は、平均男性**11.0g**、女性**9.3g**とされます(2018年国民健康・栄養調査)

20歳以上の
男性で1日
7.5g未滿
まで

20歳以上の
女性で1日
6.5g未滿
まで

日本人が、一日にとる食塩の目標が変わりました!
4月から施行の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

- 食塩7.5gとは、**大さじすりきり1/2杯分の食塩量**に相当します。(カップめん約1杯分)
- 塩分は、体内の水分量を調整するなど、体の機能を維持するために大切ですが、とりすぎると**体内の水分量が増えて血圧が上昇、心臓病や脳卒中などのリスクを高め**ます。年齢に関係なく、血管を若く健康に保つために、塩分のとり方、注意したいですね!



食品の塩分量を知ろう!

◎◎ 食品表示をチェック!

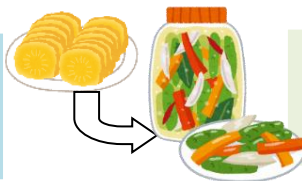
カップラーメン 塩分6.6g >めん・かやく2.8g >スープ3.8g	食パン6枚切り 1枚:塩分0.8g	ウインナ3本 塩分0.9g	即席みそ汁1杯 塩分2.0g
コンビニ幕の内弁当 塩分4.5g	メロンパン1個 塩分0.5g	ちくわ大1本 塩分1.2g	甘塩さけ一切れ 塩分2.1g

塩分を減らす一歩は?

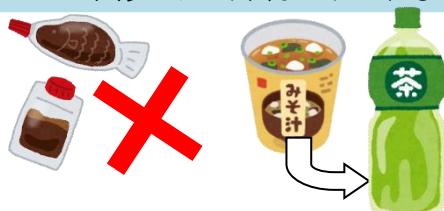
①料理に「だし」「めんつゆ」を活用
しょうゆをめんつゆに変えると、だしの風味のために使う量をすこし減らせます。



②「添付の調味料」は残す!
しょうゆ・ソースなどをなるべくかけない。
インスタントの汁物は、お茶などに変える。



③「漬け物」→「浅漬け・酢漬け」にチェンジ



④「無塩」調味料、「香味」野菜を
ごま、ごま油・オリーブ油などを少量
つかうと、料理にコクが出ます。



⑤「こっそり減塩」が有効!
抵抗なく自然に減塩できる。



うす味生活は「慣れが大事」!



問合せ先: 燕市保健センター
Tel.0256-93-5461