

塩分の摂りすぎにはご注意ください…

塩分（塩化ナトリウム）とは

生命維持に欠かせない大切な成分です。

しかし！！
過剰摂取は
体に悪影響を
及ぼします。



影響 その①

【血圧上昇】



塩分を過剰に摂取すると、血管内の塩分濃度を一定に保とうと、血管内に水分をため込みます。その結果、全身の血液量が増え、血管に強い圧力がかかり、血圧が上昇します。

影響 その②

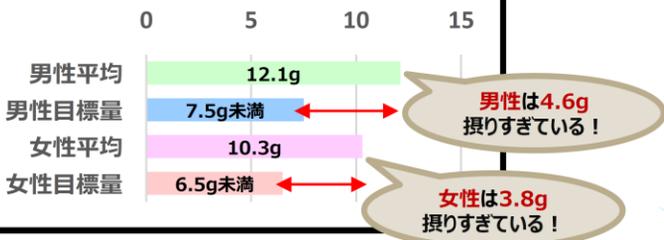
【様々な病気の発症リスク】

高血圧の状態が続くと、血管が傷つき、狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞の発症リスクを高めます。また、胃の中の塩分濃度が高まることで粘膜が傷つき、発がん物質の影響を受けやすくなります。その結果、胃がん発症リスクを高めます。



富山県民は食塩を取りすぎている？

富山県民の1日の食塩摂取量



富山県民は、男女とも約8割以上の方が目標量より多く塩分を取っています。

【食塩摂取量の目標量（1日当たり）】

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

出典：（県）令和3年県民健康栄養調査
（国）日本人の食事摂取基準（2020年版）

減塩の工夫

- ✓ 麺類の汁を残す
- ✓ 漬物や練り物は食べすぎない
- ✓ 醤油やソースは「かける」よりも「つけて」使う
- ✓ みそ汁やスープは具材を多くし、汁の量を減らす
- ✓ 自炊するときには薄味を意識して酸味や香辛料、だしをかきせる
- ✓ 減塩醤油や減塩みそを使う
- ✓ カリウムを多く含む食品（緑黄色野菜や海藻類、豆類など）を積極的にとる
※カリウムは塩分排出を促します
- ✓ 加工食品の栄養成分表示（食塩相当量）を確認する



参考：県健康課、とやま健康ラボ、全国健康保険協会

知らないうちに…

塩分を取りすぎているかも？
自分の食生活を見直しましょう！！

朝食



食塩
約2g

昼食



食塩
約4g

夕食



食塩
約4g

1日 合計約10g

参考：砺波厚生センター健康づくり通信



食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは

子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に料理教室等を開催し、地域においてバランスのとれた食生活に関する知識を普及するボランティアです。

2024年 第2号

ヘルスマイトのおすすめメニュー

鶏ひき肉の大葉ハンバーグ

青じその香りが口の中で広がります。
香味野菜を利用しておいしく減塩

材料 4人分

鶏ひき肉・・・320g
たまねぎ・・・160g (2/3個)
青じそ・・・12枚
サラダ油・・・大さじ2/3

A しょうゆ・・・大さじ2/3
みそ・・・小さじ1
片栗粉・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/6
こしょう・・・少々



【作り方】 一人分 エネルギー 144kcal 食塩相当量 0.9g

- ① たまねぎはみじん切りにし、ボウルに入れる。鶏ひき肉、Aを加え、粘りが出るまでこねる。
- ② ①のたねを1人3個になるように等分する。青じそを広げてたねを挟み、軽く形をととのえる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき弱火で熱し、たねが重ならないように並べる。
- ④ 弱火でじっくり焼き、焼き色がついたらひっくり返す。
- ⑤ 蓋をして5分ほど蒸し焼きにし、中まで火を通す。

切り干し大根の中華風サラダ

ごま油とからしで風味豊かに仕上がります。

材料 4人分

切り干し大根・・・20g
もやし・・・80g
きゅうり・・・40g
ハム・・・30g

A ぽん酢しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1/2
ごま油・・・小さじ1
からし(お好み)・・・小さじ1/6



【作り方】 一人分 エネルギー 164kcal 食塩相当量 1.0g

- ① 切り干し大根を水で戻す。
- ② 沸騰したお湯で、もやしと切り干し大根をしんなりするまでゆで、ザルにあげて水気を切る。冷めたらもやしと切り干し大根を固く絞る。
- ③ きゅうりとハムをせん切りにする。
- ④ Aをすべてよく混ぜ合わせる。※からしはお好みで加える。
- ⑤ ②のもやしと切り干し大根、きゅうりとハムを④で和える。