

みんなで健活!!

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



一日の食塩摂取の目標量※1



7.5g
未満

男性



6.5g
未満

女性

高血圧治療の減塩目標は1日6g未満※2です



参考：食塩小さじ1杯6g

日常生活を少しずつ見直して...

減塩生活を始めてみませんか? -Vol.2-

村では、村民の皆さんの健康寿命を延ばすために、「減塩プロジェクト」を推進しています。今回は、私たちが普段食べている食品に含まれている塩分量についてご紹介します。普段の食生活を振り返り、塩分を取り過ぎていないか確認してみましょう。

一日の食塩摂取の目標量を意識しながら、食品の組み合わせを考えましょう

塩分を気にしている方の中に、減塩の調味料を選んでいるという方もいるかと思いますが、しかし目分量で使用してしまうと摂取した塩分量が分からず、結果的に塩分を取り過ぎてしまいがちです。調味料は「塩分量を意識し、計量して使う」ことを習慣にしましょう。また、辛味やうま味を加えると塩味を補うことができますが、「辛味調味料」や「だし入り調味料」にも塩分が含まれているため、注意が必要です。

パン類やケーキ等の甘いお菓子にも、バターや塩が使われており、塩分が含まれています。塩分の表示がないことも多いため、食塩を含んでいることに気付かないことがあります。

食事の際は、それぞれの食品に含まれる塩分量を知り、塩分の取り過ぎにならないよう工夫をしましょう。

調味料・食品に含まれる塩分量をチェック!

しょうゆ (小さじ1) 0.9g 	めんつゆ (小さじ1) 0.7g 	だし入りみそ (小さじ1) 0.9g 	豆板醤 (小さじ1) 1.2g 
みそ汁 (1杯) 1.5g 	梅干し (1個) 2.2g 	ラーメン (1杯) 6~7g 	辛子明太子 (50g) 2.8g 
アジの開き (1尾) 1.4g 	食パン (6枚切り1枚) 1g 	クリームパン (110g) 1g 	どら焼き (90g) 0.3g 

※1...厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」※2...日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2019

東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」

塩分0g! 小松菜とエノキのだし煮

☆顆粒だしを使う際は、食塩無添加のものを選ぶと良いでしょう!



【材料(6人分)】

○小松菜...200g
○エノキダケ...100g
○だし...100ml

栄養価(1人分)

エネルギー...11kcal
食塩相当量...0g

【作り方】

- ①▽小松菜...4~5センチメートルの長さに切り、根本は縦8等分に切る。▽エノキダケ...石づきを切り、3等分に切ってほぐす。
- ②なべにだしを入れて煮立て、小松菜の根本を加えて、ひと煮する。
- ③小松菜の葉、エノキダケを入れたらふたをし、中火で2~3分煮る。
- ④しんなりとしてきたら、全体を混ぜて出来上がり♪