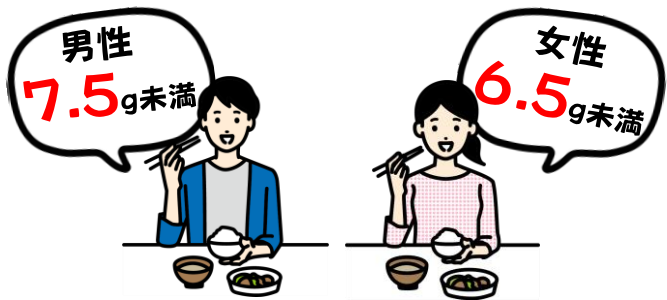


一緒に考えよう

塩分と生活習慣

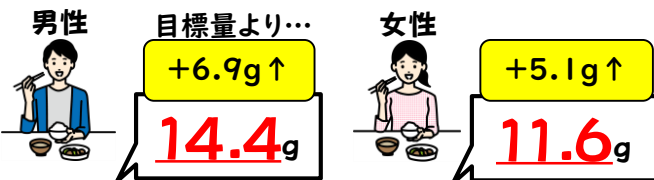


1日当たりの塩分摂取目標量は？

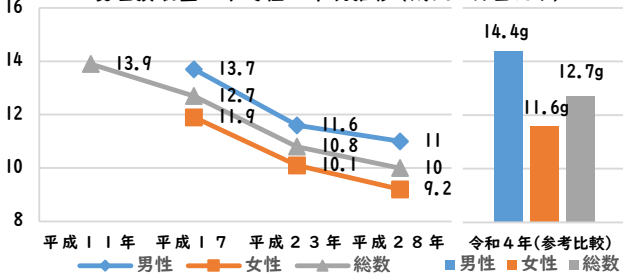


厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、1日当たりの摂取目標量を食塩相当量として18歳以上の成人男性で7.5g未満、同じく女性で6.5g未満と設定しています。

道民の塩分摂取量は？



食塩摂取量の平均値の年次推移(成人1日当たり)



道民のみなさんの塩分摂取量は、1日当たりの目標量を超えています。

日頃の食生活を見直しながら塩分の取り過ぎに気をつけて健康な身体を維持しましょう。



最近減塩を意識し始めた 北海太郎さんにインタビュー！

Q1 減塩を始めようと思ったきっかけは？

太郎:健康診断で血圧が高く、このままだと血管がぼろぼろなって**脳出血**や**脳梗塞**を起こすリスクが高いと言われたんだ…。



高血圧とは

	収縮期血圧(上)	拡張期血圧(下)
至適血圧	120未満かつ80未満	
高血圧	140以上または90以上	

Q2 どのように減塩していますか？

太郎:何にでも醤油をかけたりに、とんかつにはソースをたくさんかけていたけど、今はかけないで**つける**事を意識しているよ。

減塩の工夫 **かける** よりも **つける**

小皿に醤油を入れてちょっとつけることで減塩効果になります。

太郎:あと、食べ物を買うときには**栄養成分表示**を気にするようになったんだ。



栄養成分表示
1食(100g)当たり

熱量	424kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	16.7g
炭水化物	63.5g
食塩相当量	6.4g

今まではラーメンのスープも全部飲んでいただけで塩分すごく多いんだね。びっくりしたよ~。これは全部飲むのは良くないね。



Q3 最近気になっている減塩方法はありますか？

太郎:よく耳にする**乳和食**って何？



乳和食とは



和食に、牛乳乳製品を使用することでしょうゆやだし、みそを減らしても、**牛乳のもつコクやうまみ**でおいしく簡単に、**減塩**することができるもの。

太郎:へえ~牛乳の消費にも繋がるし、おいしく減塩できるのはいいね!**おすすめのレシピ**はある？

牛乳入り豚汁

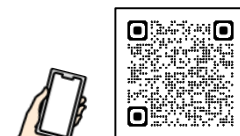
まろやかな牛乳のコクと味噌の風味が相性抜群!



栄養価/1人分

エネルギー	214kcal
たんぱく質	9.2g
カルシウム	97mg
塩分	0.9g
通常の豚汁	塩分1.5g(※1)

牛乳と豚バラ肉で濃厚な味わいになります。具たくさんなので、塩分控えめでも満足感のある仕上がります。



明治の食育おすすめレシピ
「牛乳入り豚汁」



明治の食育おすすめレシピ
「減塩レシピ特集」

※1) 日本人の食事摂取基準(2020年版)より

太郎:健康でいられるように、無理せずできることをこれからも続けてみようと思うよ!



作成 北海道上川、名寄、富良野、留萌、稚内保健所・稚内保健所利尻支所
実施 北海道
出展 日本人の食事摂取基準(2020年)、健康づくり道民調査(令和4年)
株式会社明治