

## 道民は食塩のとりすぎ？

道民 20 歳以上の 1 日当たりの  
習慣的な「食塩摂取量」は

**12.7g** ですが

北海道健康増進計画

「すこやか北海道 21」では  
目標値を

**7.0g** 以下としています

## 食塩とりすぎのリスク



食塩のとりすぎがつづく・・・  
高血圧による心疾患や脳出血、  
腎臓病のリスクが高くなります！

体に欠かせない食塩ですが、  
とりすぎると体に負担がかかります。

健康維持のために

減塩生活のスタート！

# 減塩チャレンジ！

今日から減塩にチャレンジ！

### ■栄養成分表示の確認！

加工食品には「栄養成分表示」があります  
食塩相当量をチェックしましょう

栄養成分表示 (100g 当たり) (推定値)	
エネルギー	000kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	0.0g

### ■うまみ・香り・酸味の活用で薄味に！

鰹節や昆布、しいたけなどだしのうまみ  
生姜やにんにく、カレー粉などの香辛料  
レモン・ゆずなどの柑橘類などの酸味  
これらを活用すると薄味でもおいしいです

### ■めん類の食べ方注意！

めん類のつゆ・スープには  
塩分が多いので  
できるだけ残す習慣をつけましょう



## カリウムをとりましょう

### ■カリウムは、腎臓に働きかけて

余分なナトリウムを尿として排出を促す作用が  
あるミネラルです。塩分を取り過ぎたと感じた  
ときは、カリウムの多い食品を食べることで、  
体内の塩分濃度の改善が期待できます

カリウムの一日の摂取の目安量

男性 2500 mg 女性 2000 mg

\*日本人の食事摂取基準 (2020 年版)†

### 【カリウムが多く含まれる食品】

食品名 (100g 中)	カリウム量
干しひじき	6400mg
素干しわかめ	5200mg
切干し大根	3500mg
大豆	1900mg
ほうれん草	690mg
リーフレタス	490mg
さいも	640mg
三つ葉	640mg
枝豆	90mg
キウイフルーツ	300mg

作成：名寄市立大学 栄養学科 3 年

監修：名寄市立大学 公衆栄養学実習

参考資料：北海道健康増進計画「すこやか北海道 21」

日本食品標準成分表 2023 年度版 (八訂)

実施：北海道