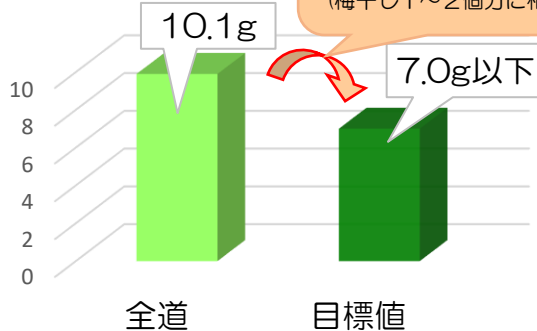


道民の食塩摂取量はどれくらい？

道民の1日当たりの食塩摂取量

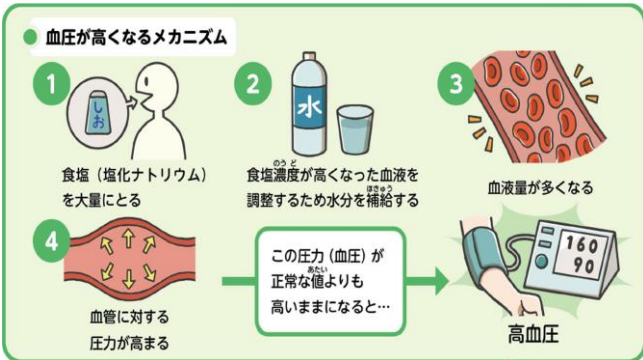


目標まであとマイナス3g (梅干し1~2個分に相当)

出典：令和元年国民健康・栄養調査 食塩摂取量 (20歳以上)

北海道健康増進計画「すこやか北海道21」では、1日の食塩摂取量として7.0g以下を推奨しています。

なぜ食塩の摂りすぎがよくない？



出典：厚生労働省ホームページ内リーフレットより (<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/tool>)

作成：北海道室蘭保健所・北海道苫小牧保健所・北海道浦河保健所・北海道静内保健所
実施：北海道

あなたの塩分チェックシート

①~⑬の当てはまる点数を合計して、あなたの塩分摂取状況を確認してみましょう！

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	① みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	② 漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	③ うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	④ ちくわ、かまぼこなどの練り製品	-	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	⑤ あじの開き、塩鮭、みりん干しなど	-	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	⑥ ハムやソーセージ	-	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	⑦ せんべい、おかき、ポテトチップスなど	-	よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
⑧ しょうゆやソースなどをかける頻度は？	ほぼ毎食かける	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
⑨ うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
⑩ 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑪ 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑫ 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ	-	薄い	
⑬ 食事の量は多いと思いますか？	人より多め	-	普通	人より少なめ	

合計点	評価
0~8点	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13点	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14~19点	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20点以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也、管理栄養士 山崎香織

『ナトカリ』知っていますか？

ナト：ナトリウム (食塩の主成分)

カリ：カリウム (野菜や果物に多く含まれる)

高血圧の予防には「減塩」が一般的ですが、カリウムを十分に摂ることも大切です。

カリウムを多く含む“野菜や果物”を積極的に摂ることで、ナトリウムの排出を促し、血圧を下げる作用があるとされています。

(高血圧のメカニズムはお隣のページへ)

※腎臓疾患をお持ちの方は、カリウムを制限する場合がありますので、主治医にご相談ください。

カリウム (野菜や果物) の増やし方

野菜



1日 350g (小鉢5皿分) 以上の野菜を食べるのが目標です。

ご自身の現状に応じて、今より野菜を食べる量を増やしましょう。

副菜小鉢1皿分 (野菜約70g) の例



かぼちゃの煮物
カリウム 367 mg



具たくさん味噌汁
カリウム 332 mg



ほうれん草のお浸し
カリウム 363 mg

果物



1日 100g ~ 200g が目標です。

ご自身の現状に応じて、適量を目指しましょう。

果物約100gの例



バナナ 1本
カリウム 360 mg



みかん 1個
カリウム 150 mg



りんご 半分
カリウム 120 mg



ぶどう 半房
カリウム 130 mg

参考：厚生労働省作成 ナトカリ手帳