

1日あたりの食塩摂取目標量は？

成人男性

7.5g未滿

成人女性

6.5g未滿



道民の食塩摂取状況は？

成人男性

10.5g

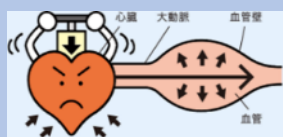
成人女性

9.1g

オーバー!!!

食塩の摂り過ぎは
高血圧のリスク増加!!!

食塩を摂り過ぎると、血液の濃度を保つために水分を吸収します。その結果、塩1gで125ml、塩4gで500ml(ペットボトル1本分)の水分が血管内に増えます! =血液量増加!!



血管収縮

↓
血圧上昇

調味料小さじ1杯に含まれる食塩量はどれくらい？



溜まりしょう油 0.8g	薄口しょう油 1.0g	濃口しょう油 0.9g	豆みそ 0.7g	甘みそ(西京みそ) 0.4g	麦みそ 0.6g
マヨネーズ 0.1g	トマトケチャップ 0.2g	ウスターソース 0.5g	中濃ソース 0.4g	オイスターソース 0.7g	豆板醤 1.1g

ちょっとの時間で学べる!



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
出典 平成28年健康づくり道民調査、日本人の食事摂取基準(2020年)
協会けんぽ「塩分の取りすぎになっていませんか？」
ヘルシーネットワーク

問題1

濃口醤油と
薄口醤油

塩分が少ないのはどっち？

答.濃口醤油

名前から「濃口」の方が、塩分が高いと思いますよね。しかし、実は「薄口」の方が「濃口」よりも**2%ほど塩分濃度は高い**のです!濃い、薄い名前は色の濃度からきています。

ワンポイントアドバイス

お店には、減塩調味料が販売されているので、上手に活用しましょう。

問題2

醤油を

かけるのとつける
塩分が少ないのはどっち？

答.つける

お刺身や焼き魚など上からかけるとドボドボっとかけすぎてしまいます。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。逆に、塩の場合はつけるよりも「かける」ことで減塩効果があります。

ワンポイントアドバイス

調味料は、味をみってから使用するのもオススメです。また、醤油の半量をレモン汁やお酢に置き換えたり、醤油差しをワンプッシュ式やミストタイプ等を使用することでも、減塩効果につながります。

問題3

塩味の感じ方は

料理の熱さで変わる？
本当?うそ?

答.ホントです

高温では塩味は弱く感じ、温度が下がると濃く感じます。例えば、冷製スープの味付けを熱い状態で行うと、冷やして食べる時には塩辛く感じます。このような塩の性質を知ることによって、余分な塩を使わず料理を仕上げることができるようになります。

ワンポイントアドバイス

食べるまでに時間がかかる場合、少し薄味で味付けをすることがオススメです。温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たい状態でおいしく食事をするよう心がけましょう!