

塩分の摂り過ぎが 身体に良くない理由とは…？

☆全身への影響

- ・足がむくむ
- ・胸に水が溜まって心臓や肺の働きを低下させる
- ・脳卒中のリスクが高まる



☆心臓への影響

血管を通る血液の量が

増える

血管が細くなって血圧が

上がる



心臓に負担がかかる



高血圧、心筋梗塞、心不全、動脈瘤
などの循環器系の病気に
つながってしまう！



作成：札幌保健医療大学 栄養学科3年
監修：札幌保健医療大学 栄養教育論実習
実施：北海道

減塩するためには…？

☆塩味以外の「おいしさ」をプラスしよう

- ・昆布、かつお節、煮干し等の「だし」を使って「旨味」をプラス
- ・酢やレモン汁などの「酸味」をプラス
- ・カレー粉、胡椒、唐辛子等で「辛味」
- ・ごま、葱、生姜等で「香り」をプラス

☆見えにくい「塩分」が多い食品に注意

<塩分が多く含まれている食品>

- ・肉加工品（ハム・ベーコン等）
*ソーセージ(20g)1本に0.4gの塩分
- ・魚肉加工品（かまぼこ・つみれ等）
*ちくわ(30g)1本に0.6gの塩分
- ・スナック菓子、インスタント食品等

☆塩分排泄を促す食物繊維・カリウムを 多く含む食品を意識して食べよう

<食物繊維が多く含まれる食品>

- ・野菜・海藻・茸・こんにゃく等

<カリウムが多く含まれる食品>

- ・果物・野菜・海藻・芋類等



塩分摂取を
意識して
健康になろう

1日にどれくらいの塩分を とればいいんだろう…？

1日にとる食塩の目標量

成人男性：7.5g未満

成人女性：6.5g未満

(日本人の食事摂取基準 2020年版より)

塩は小さじ1で約**5g**



☆「塩分」を控えるひと工夫



しょうゆラーメン

全部食べると塩分は**4.5g**

汁を残すと 塩分は**1.2g**

味噌汁

具が少ない汁の塩分 **1.2g**

具沢山汁にすると塩分 **0.7g**



漬物

たくあん1枚(20g)減らすと塩分**0.5g**減少

梅干し大1個(12g)減らすと塩分**2.2g**減少



調味料

- ・しょうゆやマヨネーズ等は「上からかける」ではなく、「付けて」食べると塩分約半分。
- ・煮物は「中までしっかり味付け」ではなく、「表面に調味料を絡める」と塩分は約半分。