

発行：京都府丹後保健所

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

(令和4年度第4号)

TEL：0772-62-4312

FAX：0772-62-4368

令和5年1月25日



## めざせ！ 適塩生活

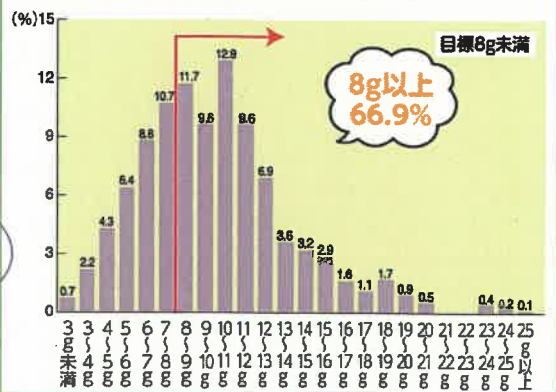


高血圧は食塩の過剰摂取が影響していると言われており、京都府民の成人男女の約7割が目標量を超えて摂取しているのが現状です。「適塩」をキーワードに、食生活を少しずつ見直しましょう。



ドレッシングの量、減らそうかな

■ 1日あたりの食塩摂取量(20歳以上) 平均摂取量9.9g  
成人男女ともに約3人に2人が目標より多い



きょうと健やか21(第3次)

\*日本人の食事摂取基準2020では目標は男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています

### ★ええあんびゃー！で健康生活★

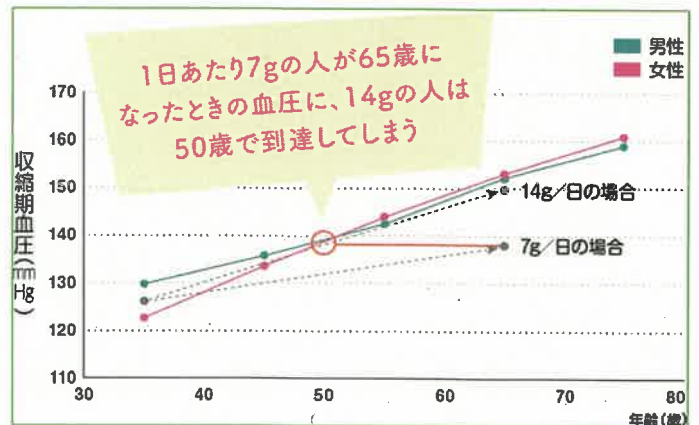
1月14日(土)スーパー「にしがき」と連携して「おうちでつくろう(内食)プロジェクト」適塩キャンペーンを実施しました。

- クイズで適塩の知識アップ  
裏面のクイズに挑戦しましょう
- お総菜を活用した適塩の工夫や提案で即実践別添レシピをご覧ください

### ★まずはできるところから始めましょう★

- らーめんの汁は半分残す
- 野菜料理を一品増やす
- 汁物は一日一杯にする
- 醤油やソースは味をみてからかける
- 買い物の時、塩分表示をチェックする
- 酢やスパイスを使って適塩料理をつくる

食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算



資料：佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む！疫学研究から読み解くべれない食べ方」(女子栄養大学出版)

### 認知症コラム①

### 認知症かも？と思ったら…

ご家族や友人・職場の方など、身近な方で、最近「何度も同じことを聞いてくる」、「約束したことを忘れてしまう」など、「認知症なのでは？」と思う方はいませんか？  
認知症は、早期発見・早期治療がとても大切です。若い方でも認知症になる場合があります。お一人で悩まずに、まずはかかりつけ医にご相談ください。

京都府では認知症に関するさまざまな取り組みを実施しています！

詳細はこちら



きょうと認知症あんしんナビ

# 適塩クイズ

正しいと思うものに  
○をつけてね。



1. 食塩摂取目標量は男性が7.5gですが、  
女性はいくらでしょうか。

- ① 6.5g ② 7.0g ③ 7.5g ④ 8.0g

ちなみに  
小さじ1の食塩量  
は6gです。

2. 濃い口しょうゆとうすくちしょうゆでは、  
どちらが塩分の量が多いでしょうか？

- ① 濃い口しょうゆ ② うす口しょうゆ

3. 食塩が一番少ない調味料は、  
次のうちどれでしょうか？

- ① しょうゆ ② トマトケチャップ  
③ 酢 ④ みそ

食塩が一番多い調味料も  
考えてみましょう。



4. 食塩をとりすぎた場合、過剰な食塩を排泄する  
働きがあるのはどれでしょうか？

- ① 油 ② カリウム ③ 水

出口にいる青いはっぴを着た担当者に、  
クイズ用紙をお渡しください。  
クイズ用紙と引替えに参加賞をお渡しします。

プレゼント

# 適塩クイズ 回答と解説編

1. 食塩摂取目標量、男性が7.5gですが、女性はいくらでしょうか。

- ① 6.5g ② 7.0g ③ 7.5g ④ 8.0g

2. 濃い口しょうゆとうす口しょうゆでは、どちらが塩分の量が多いでしょうか？

- ② 濃い口しょうゆ ② うす口しょうゆ

3. 食塩が一番少ない調味料は、次のうちどれでしょうか？

- ① しょうゆ ② トマトケチャップ  
② 酢 ④ みそ

4. 食塩をとりすぎた場合、過剰な食塩を排泄する働きがあるのはどれでしょう？

- ① 油 ② カリウム ③ 水

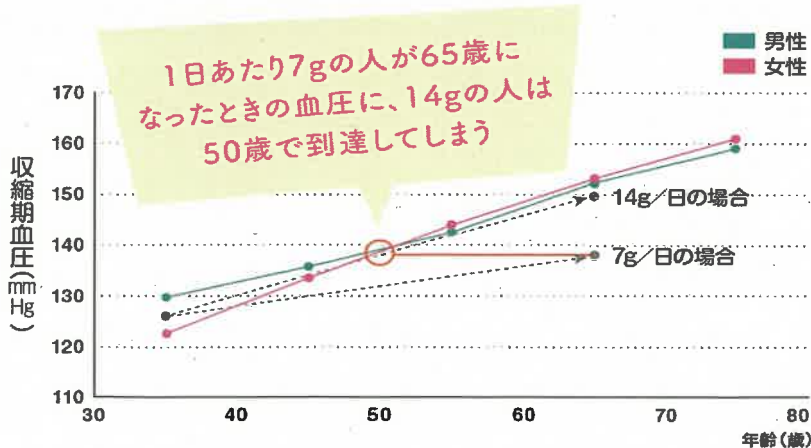
Q. 減塩は何のためにするの？

A. 現在、もしくは未来のあなたを守るためです！

血圧は年を取ってから急に上がるものではなく、徐々に上がっていくものですが、日々の食塩摂取量が高いと血圧上昇の幅を広げてしまいます。

毎日少しずつ減らすことが、自分への健康の投資になるのです。

食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算



資料：佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む！疫学研究から読み解くぶれない食べ方」(女子栄養大学出版)

1.

日本人の食事摂取基準では、食塩の摂取目標量が男性 7.5g/日未満、女性は 6.5g 未満と示されています。高血圧の疾患がある方は男女とも 6.0g/日未満とされています。

2.

うす口しょうゆの製法は、基本的には濃い口しょうゆと同じですが、製品の色をうすくするために仕込みの段階で食塩を 1 割ほど多く使います。そのため、うす口しょうゆの方が食塩量が多くなります。(大さじ 1 だと 0.3g の差があります！)

3.

食塩量は少ない順に

酢→トマトケチャップ→みそ→しょうゆとなります。

特に酢は食塩量がほぼ0です。

酸味があるので、味のメリハリをつけるために活用すると良いですね。

4.

野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには、腎臓から塩分を排泄しやすくする働きがあります。カリウムは水に溶けやすいので、ゆでるなどの調理をせずに新鮮な野菜、果物は生で食べることをお勧めします。

冷凍や電子レンジでの加熱ではカリウムの量や質は変わりません。野菜スープなどにして溶け込んだカリウムごと摂るのも良いでしょう。

(ただし腎臓病の人は、重症度によっては、カリウム摂取量の制限があるので注意)

まずは汁物を1日1食にする、漬物をやめる等、自分にできることを始めましょう。



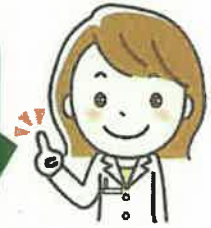
分けてカサ増し



# お店のお惣菜♥活用例

お店のお惣菜に野菜や大豆製品・卵などを加えてアレンジ。ビタミン・ミネラルや食物繊維、たんぱく質などが補えます。また、お惣菜が調味料がわりになるので、分けて食べれば、適塩生活にもつながります。

調味料  
いらずで  
簡単♥



木綿豆腐



卵



刻みねぎ

付合せ  
野菜



根菜きんぴら

## ①豆腐と根菜のボリュームたっぷりオムレツ

★根菜きんぴらは軽く刻み、小さくちぎった木綿豆腐、刻みねぎとともに溶いた卵とあわせ、オムレツに（2人分目安量：きんぴら 100g、木綿豆腐 1/2丁、卵 2個、刻みねぎ、付合せ野菜適量）



高野豆腐煮



ほうれん草



ごま



## ②高野豆腐煮とほうれん草のゴマ和え

高野豆腐 1/2枚と、茹でたほうれん草または小松菜 1束、かつお節とゴマを和えるだけ。レンチンでもOK!!

(公社) 京都府栄養士会



茶碗蒸し

長芋

みつ葉

具沢山でかさまし♥

### ③長芋とろろとれんこん入り茶碗蒸し

★茶碗蒸しの器の底に、長芋のとろろと、小さくサイコロに切って湯がいたれんこん(各40g程度)を入れます。とろろのもちっと感、れんこんのホクホク感が楽しい一品。2個分で4人分作れます。



焼き豆腐

大根おろし

水菜または刻みねぎ

焼き豆腐に大根おろしを加えて、ひと煮たち。お好みで刻みねぎか水菜を加えます。

### ④焼き豆腐のみぞれ煮



ばら寿司

サラダ野菜例

ばら寿司に、サラダ野菜をたっぷり添えて。レタス巻にしても美味しく召し上がれます。

### ⑤ばら寿司のサラダ