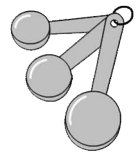
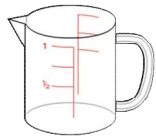


# 食事の塩分量減らしませんか？

高知県民の食塩摂取量は、男性9.7g、女性8.4gで、日本人の食事摂取基準（2020年版）の目安量＜男性7.5g未満、女性6.5g未満＞とくらべて男女とも2gほど多くとりすぎています。（R4年度高知県県民健康・栄養調査結果）

食塩をとりすぎると体内のナトリウム濃度が高くなり、濃度を薄めようと水分量が調整されるため、血液量が増え、血圧が高くなり、心臓や腎臓の負担が増します。

また、血圧が高い状態が続くと血管に負担がかかり、動脈硬化がすすみ「脳卒中」「心筋梗塞」「腎不全」などを引き起こす要因となります。



## 食品に含まれる塩分量

食品名	塩分量	食品名	塩分量
たくあん2切れ20g	0.9g	食パン（6枚切1枚）60g	0.7g
梅干し（1個）13g	2.2g	しょうゆラーメン（1杯・汁含む）	7.1g
塩鮭・甘塩（1切れ）80g	2.2g	濃口しょうゆ（大さじ1/2）9g	1.3g
しらす干し（半乾燥品）30g	2.0g	薄口しょうゆ（大さじ1/2）9g	1.5g
ちくわ（1本）30g	0.6g	米みそ・淡色辛みそ（小さじ1）6g	0.7g
ロースハム（薄切り1枚）15g	0.4g	マヨネーズ（大さじ1）12g	0.2g

出典：「塩分早わかり第4版」女子栄養大学出版社

「どれくらい塩分をとっているか」チェックしてみよう!

## 【塩分チェック表】



★項目をチェックして、合計点数を出してください

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	週2～3回	あまり飲まない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	週2～3回	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	週2～3回	週1回以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどんや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
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	週3回くらい	週1回くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?		ほぼ毎日	週3回くらい	週1回くらい	利用しない
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
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
<b>合計：</b>					<b>点</b>

合計点	塩分摂取量
0～8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9～13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14～19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。