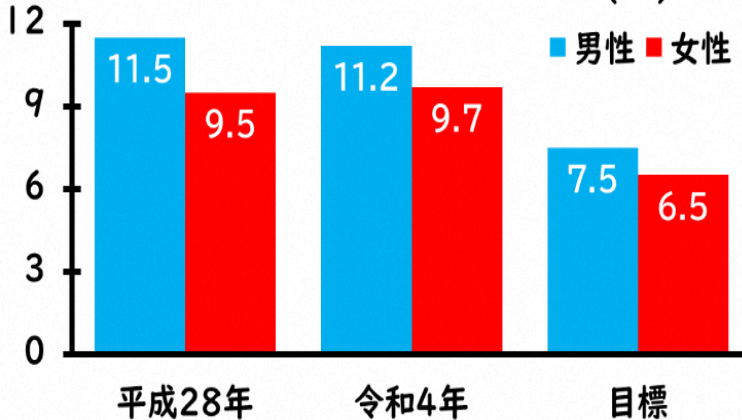


毎日のごはんで未来が変わる♪

# 適塩

# 健康生活

宮城県民 1日の平均食塩摂取量(g)



宮城県民は  
男性で約 **4g**、女性で約 **3g**  
**食塩**を  
とりすぎています

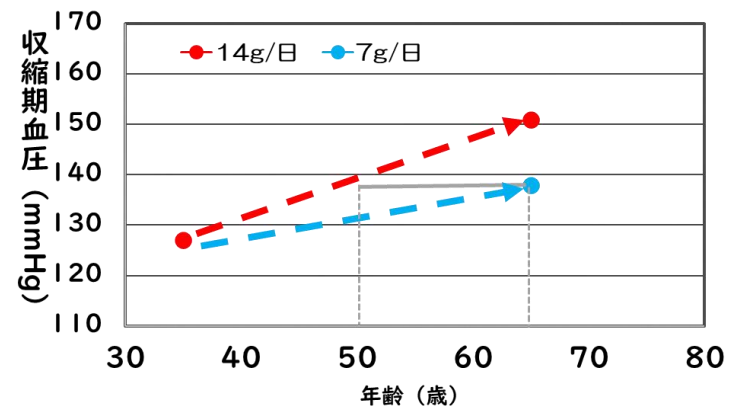
参考: 宮城県 令和4年県民健康・栄養調査



若いうちから  
多量の食塩をとり続けると  
**血圧が高くなる**  
**年齢が早まります!**

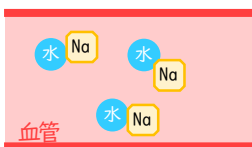
参考: 佐々木 敏  
「佐々木敏の栄養データはこう読む!  
疫学研究から読み解く、ぶれない食べ方」  
(女子栄養大学出版部)

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



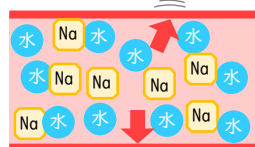
## 血圧のメカニズム

正常な状態のとき



血液の濃度は常に一定に保たれている

食塩をとりすぎたとき



元の濃度に戻そうと、  
血液中の水分量が増え、  
血管にかかる圧力が高くなる

高血圧

## こどもと食塩



こどもは大人と比べて  
体が小さく、血液量も少ないため  
大人と同じ味付けの食事は…  
**より負担が大きい!!**

適塩は、**大人もこどもも今から始めること**が効果的!

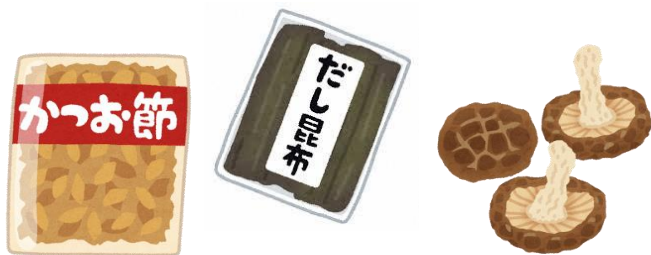
# Let's 適塩 ～おうち編～



## ここがポイント👉

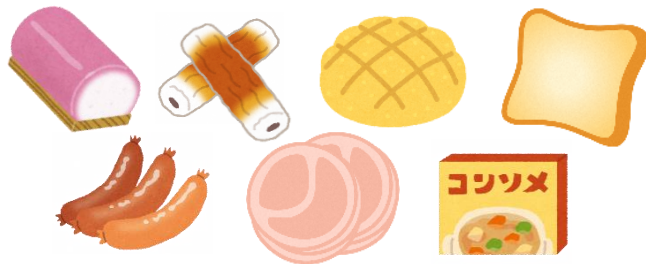
国民健康・栄養調査によると、私たちの食塩摂取は約7割が調味料由来といわれています。また、ハムやかまぼこなどの加工品を食べる頻度も増えてきています。

### だしのうま味で美味しさアップ!



かつお節、昆布、煮干しや干しいたけなどからは天然のうま味が出ます。「かつお節と昆布」など複数組み合わせることで、うま味の相乗効果によりさらに美味しいだしになります。

### 見えない塩にご注意を!



ソーセージやハム等の加工食品やパン類、調味料の中には食塩が多く含まれています。これらの食品を使う時は、食べる量や回数を工夫しましょう。

### 酸味・香辛料・香味野菜の活用を!



酢やレモン等の酸味や、こしょうや辛子等の香辛料、生姜やしそ等の香味野菜の活用で、薄味でも美味しく食べられます。

### 野菜もたくさん取り入れよう!



▲ 野菜350gは小鉢5皿分の野菜料理に相当

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は、余分な塩分を尿として体外に排出してくれます!

※カリウム制限がある方は、主治医の指示に従ってください

### 減塩食品でラクラク適塩!



常に使用する調味料を、減塩調味料に切り替えるだけでも手軽に適塩に近づきます。また、カップ麺や加工食品も減塩タイプが増えてきています。

### 味付けは食材の表面に!



調味料を食材の表面につけることで、味を感じやすくなります!

調理の最後に味をつけるようにしましょう。



# Let's 適塩 ～外食・中食編～



## ここがポイント

令和6年に宮城県に住む20～40代の500人にアンケート調査を行ったところ、**外食**や**中食**の利用頻度が多い傾向が見られました。さらに、人より多く食べると回答した方も多く、**食塩のみならずカロリーもオーバー気味**になっていると考えられます。

## 栄養成分表示をチェック!

栄養成分表示 1食分(420g)当たり	
エネルギー	670kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	25.1g
炭水化物	90.5g
<b>食塩相当量</b>	<b>3.9g</b>

メニューやパッケージに書かれている「**食塩相当量**」を見てみましょう。  
1食あたり**2.0g以下**を目安にすると、1日分の食塩量を抑えやすくなります。

## 味付けは「かける」より「つける」



しょうゆやソースは料理に直接かけず、少量を小皿に出して“**ちよんちよん**”とつけると食塩の摂取量を抑えられます。また、すぐに卓上の調味料などを足さずそのままの味を確認してみましょう。

## 麺類のスープは「味わう程度に」

ラーメンやうどんは、**麺**や**スープ**、**トッピング**のそれぞれに食塩が入っているため、食塩量が多い料理です。特にスープには多くの食塩が含まれているため、スープの飲みすぎに気をつけましょう。

### ● しょうゆラーメン具材別食塩量(目安) ●



- ▶ 中華麺(ゆで) 0.4g
- ▶ スープ 6.1g
- ▶ トッピング 0.7g  
(チャーシュー、煮卵)

食塩量

合計食塩量  
7.2g/杯

ラーメンのスープを  
全部飲むと…



食塩  
約**7.2g**

ラーメンのスープを  
半分残すと…



食塩  
約**4.3g**  
(40%カット)

ラーメンのスープを  
ほとんど残すと…



食塩  
約**2.9g**  
(60%カット)

参考：「塩分早わかり第5版」(女子栄養大学出版社)

## メニューで適塩チョイス!

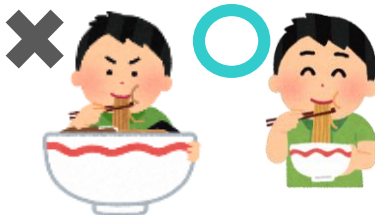
メニューの選び方を少し変えるだけでも、食塩の摂取量を抑えることができます!

セットメニューは  
食塩0gの“ごはん”を選ぶ

Good



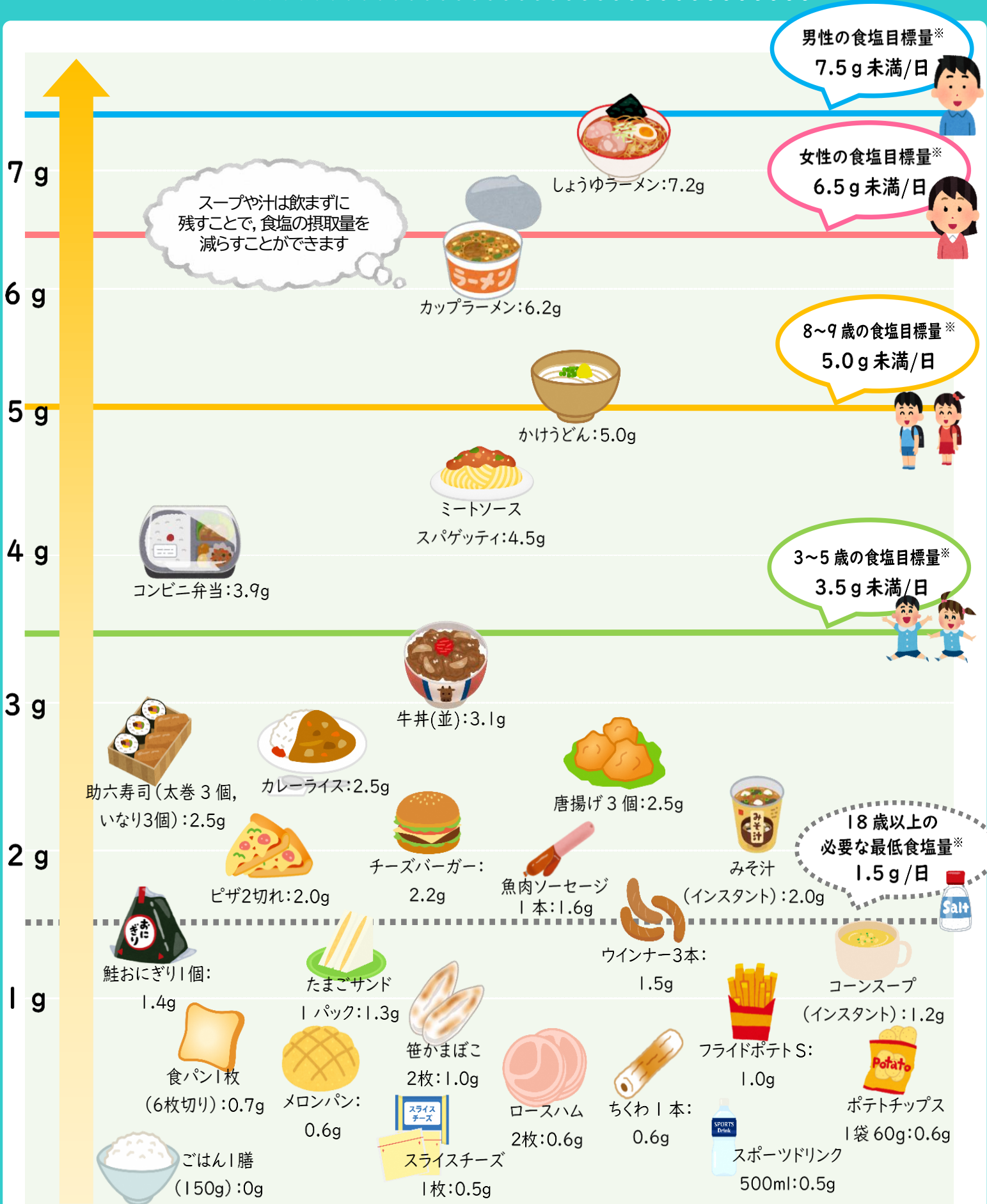
大盛りをやめる



減塩のメニューも挑戦する



# 身近な食品に含まれる食塩の量



※：日本人の食事摂取基準（2025年版）より  
参考：日本食品標準成分表八訂版，「塩分早わかり第5版」（女子栄養大学出版社）

おいしく食べて、楽しく適塩！

発行：宮城県栄養士設置市町村連絡協議会（令和7年度）