

# はじめませんか？

今日から  
あなたも

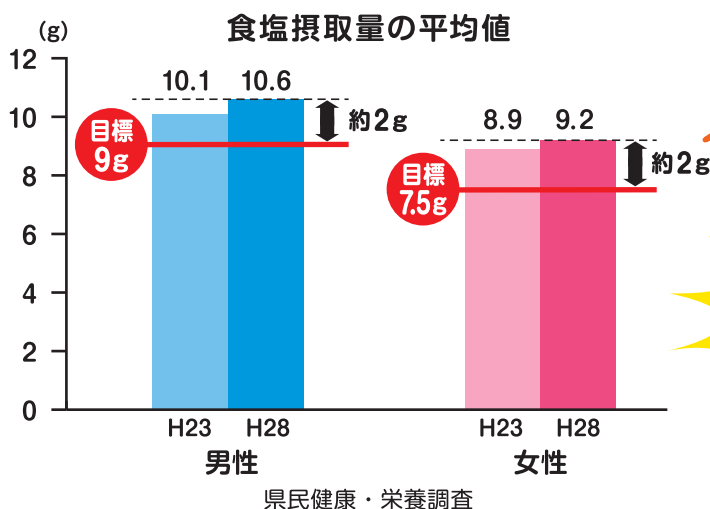
# へらしお生活



へらしお  
～ おいしく減塩 1日マイナス2gを目指しましょう!～

## 宮崎県民は、塩分をとりすぎています

県民の1日平均食塩摂取量は増加傾向にあり、生活習慣病予防のための本県の目標量(男性9g・女性7.5g未滿)を超えている人の割合は7割を超えています。



目標との差は、約2g  
だから1日マイナス2g!

目標数を超える人  
男性 71%  
女性 74%



## 塩分を何からとっているの？

県民は、塩分の約7割を“調味料”からとっています。  
また、世代によってとり方が違ってきます。

働く世代は、塩、その他の調味料、麺、肉加工品 からとっています



20-50歳代



60歳以上

※その他の調味料(ソース、マヨネーズ、コンソメ、めんつゆ、ドレッシング等)  
平成28年度県民健康・栄養調査

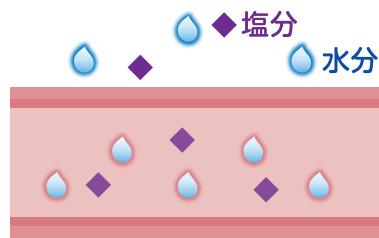
高齢世代は、しょうゆ、みそ、漬物 からとっています



調味料や食品に含まれる塩分量は、次ページをチェック

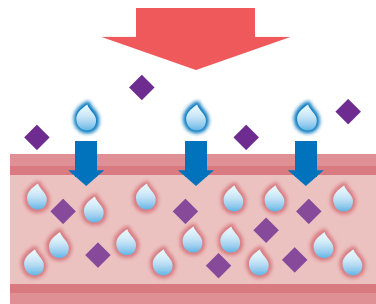
# 塩分のとりすぎはなぜいけないの？

味のついたごはんは  
美味しいけど、  
のどが渇くよね～！



## 通常の状態は

浸透圧によって血管内や外の水分量がバランスよく保たれている。



## 塩分をとり過ぎると

- ①血液中の塩分濃度が高くなる。
- ②濃度を薄めようとして体の中の水分が血液に送り込まれる。
- ③血管に圧力がかかる。
- ④血圧が高くなる。




体の中は  
こんな状態

## あなたの血管は大丈夫？

血管に圧力がかかると、  
血管は傷ついてしまいます。



## 放っておくとどうなるの？

<p><b>脳卒中</b></p> 	<p>脳の血管がつまる脳梗塞や脳の血管が破れる脳出血が起こる。</p>
<p><b>心臓病</b></p> 	<p>心臓の血管がつまり、狭心症や心筋梗塞が起こる。また、心肥大や心不全を招くこともある。</p>
<p><b>腎不全</b></p> 	<p>腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になる場合がある。</p>

自覚症状はほとんどありませんが、高血圧を放っておくと動脈硬化がじわじわと進み、やがて深刻な病気を引き起こします。

血管をいたわりながら、減塩がストレスにならないよう、  
自分の食事を見直し、出来るところから少しずつ取り組んでいきましょう！

# 食品や料理に含まれる塩分量

## 調味料に含まれる塩分量（小さじ1あたり）



## 料理・加工食品に含まれる塩分量

赤：加工食品、緑：料理



参考：日本食品標準成分表、新 毎日の食事のカロリーガイドブック

もともと塩分が少ない調味料や料理でも  
たくさんとったら 結局塩分が多くなるから 注意が必要だね！



## おいしく減塩 ～ 調理のポイント ～

### 調理するときのポイント

#### 酸味の利用

レモン・酢・ゆず  
へべす



#### 香辛料の利用

こしょう・七味  
とうがらし・  
カレー粉・ゆず胡椒



#### 薬味の利用

生姜・ニンニク  
ねぎ・からし・わさび  
しその葉

#### 味にメリハリを

1品にしっかり味付け  
他は薄味にする



#### うま味の利用

かつお節・いりこ  
干しいたけ  
旬の野菜



#### 香ばしさの利用

焼いたり焙ったりして  
表面を軽く  
焦がす



#### 汁物は具たくさん

汁の量が減って  
塩分量が減る



#### 表面に味付け

舌に直接触れるので  
味を感じやすい



### ★しょうゆや味噌を減らしてケチャップをプラス

ケチャップの塩分はしょうゆや味噌の約 1/4 です。  
塩分が減っても、コクや酸味がプラスされておいしくなります。

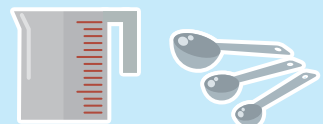
### ★調味料を減らして牛乳をプラス

牛乳に多く含まれるカルシウムには、血圧を下げる効果があります。  
塩分が減っても、コクがプラスされておいしくなります。



### ★計量スプーンを使用する

目分量は入れすぎてしまう原因に！  
計量スプーンを使う習慣をつけ、入れすぎを防ぎましょう。



※調味料の重量は、種類により異なるので注意が必要です。＜小さじ1杯＝5cc、大さじ1杯＝15cc＞

# おいしく減塩 へらしお ～ 食べる時のポイント ～

## 食べる時のポイント

### 温かいうちに食べる

温かい方が味を感じやすい

### 調味料はかけるよりつける

調味料を小皿に入れちょっとだけつける

### 食卓に調味料を置かない

近くにあると使いたくなる  
始めから置かない

### めん類の汁は残す

味見程度にして半分は残す

## 控えめにしたい食品

### 漬物や梅干し

1日1回にする  
食べる量を減らす

### 肉の加工品

ハム・ウインナー  
ベーコンは塩分多め

### 魚の加工品

干物・練り物・塩漬は  
塩分多め

### インスタント食品

食べる頻度を減らす

## ★ラーメンのスープを・・・

### 全部飲んだ場合



塩分 5.0g

-1.5g

### 半分飲んだ場合



塩分 3.5g

-1.5g

### 全部残した場合



塩分 2.0g

実際にとる塩分量

### 宮崎県の目標食塩摂取量(1日あたり)

男性 9.0g 未満 女性 7.5g 未満

※高血圧症や心疾患がある場合、6.0g未満  
(疾患のある方は医師にご相談ください)

汁を残すだけでこんなに塩分が減らせるんだね!



## 栄養成分表示で塩分をチェック!

食品のパッケージには、右のような「栄養成分表示」の中に「食塩相当量」が記載されています。

食品を購入するときは、表示を参考に減塩を意識しましょう。

減塩タイプの商品を選ぶのも減塩への近道です。

※ 食塩相当量 = 塩分

表示の単位(〇〇当たり)に注意!



栄養成分表示 大さじ1杯(15g)当たり	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	5.4g
炭水化物	2.1g
<b>食塩相当量</b>	<b>0.5g</b>

## 問い合わせ先

中央保健所 / 宮崎市霧島1-1-2 TEL 0985-28-2111  
 日南保健所 / 日南市吾田西1-5-10 TEL 0987-23-3141  
 都城保健所 / 都城市上川東3-14-3 TEL 0986-23-4504  
 小林保健所 / 小林市堤3020-13 TEL 0984-23-3118  
 高鍋保健所 / 高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL 0983-22-1330

日向保健所 / 日向市北町2-16 TEL 0982-52-5101  
 延岡保健所 / 延岡市大貫町1-2840 TEL 0982-33-5373  
 高千穂保健所 / 高千穂町大字三田井1086-1 TEL 0982-72-2168  
 宮崎県福祉保健部健康増進課 / 宮崎市橘通東2-10-1  
 TEL 0985-26-7078