

おいしく適塩 ～ 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

食べる回数や量を工夫したい食品

漬け物や梅干し

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・塩漬けは
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

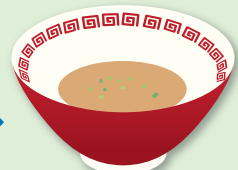
実際にとる
塩分量



塩分 5.1g

-1.6g

半分飲んだ場合



塩分 3.5g

-1.6g

全部残した場合



塩分 1.9g

宮崎県の目標食塩摂取量(20歳以上)
男性 7.5g 未満 女性 6.5g 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、表示を参考に塩分の少ない
ものを選んだり、食べる量を調整するようにしましょう。
減塩タイプの商品を選ぶのも適塩への近道です。

※ 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
食塩相当量	0.5g

問い合わせ先

中央保健所 / 宮崎市霧島1-1-2
日南保健所 / 日南市吾田西1-5-10
都城保健所 / 都城市上川東3-14-3
小林保健所 / 小林市堤3020-13
高鍋保健所 / 高鍋町大字蚊口浦5120-1

TEL 0985-28-2111
TEL 0987-23-3141
TEL 0986-23-4504
TEL 0984-23-3118
TEL 0983-22-1330

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

TEL 0982-52-5101
TEL 0982-33-5373
TEL 0982-72-2168
TEL 0985-26-7078

はじめませんか？

今日から
あなたも

適塩生活

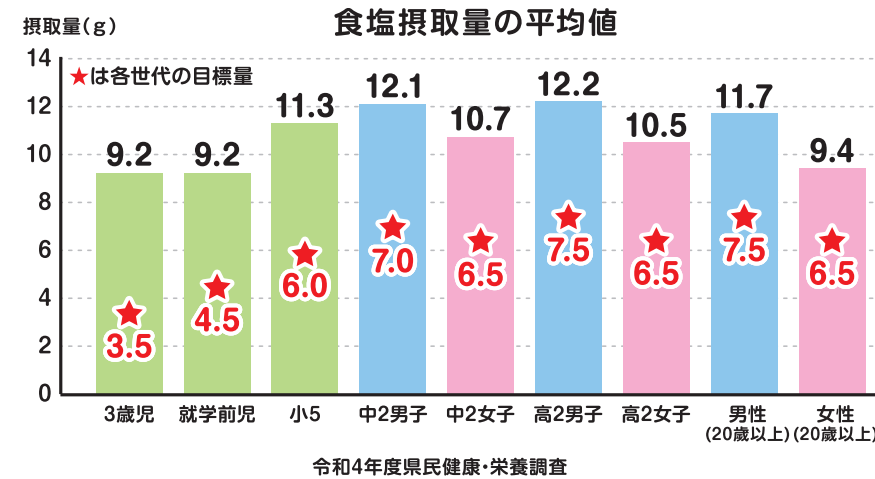
適塩とは？

適塩(てきえん)とは、
県民一人ひとりが適正
量の塩分摂取に繋げる
ための取組のことを
いいます。
年齢、性別、病気など
により、食塩摂取量の
目標量は異なります。



宮崎県民は、塩分をとりすぎています

食塩摂取量の1日あたりの目標量は、年齢や性別などによって異なりますが、
宮崎県民はどの年代でも目標量より多く食塩を摂取しています。



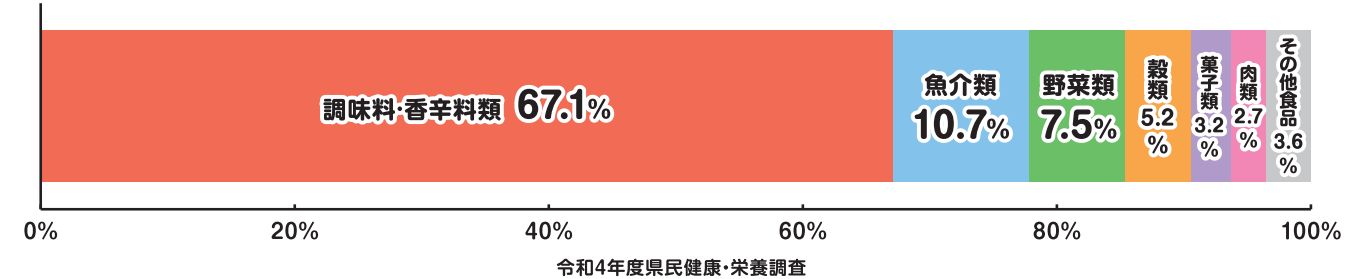
目標量を超える人
(20歳以上)

男性 **89.5%**
女性 **82.9%**



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。



過去の調査*結果から、世代によってとり方に違いがあることが分かっています。

*平成28年度県民健康・栄養調査



働く世代は、高齢世代に比べ、
塩、ソースやコンソメ等
の調味料、麺、肉加工品
からとる割合が高くなります。



高齢世代は、働く世代に
比べ、**しょうゆ、みそ、**
漬物からとる割合が
高くなります。

調味料や食品に含まれる塩分量は、次ページをチェック