

# 減塩で健康寿命を延ばそう



めざせ!健康寿命日本一!

奈良養生訓 vol.104



日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

食塩の摂り過ぎは、高血圧や胃がんの要因になり、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病のリスクも高めます。

## 1日の食塩摂取量を8gまでにしましょう。

**げんえもん 五つの誓い**

- ① 外食や加工食品を控えるべし
- ② めん類の汁は残すべし
- ③ しょうゆはかけずにつけるべし
- ④ 味覚戦隊テキエンジャーで、おいしく薄味にするべし
- ⑤ 野菜をたっぷり摂るべし

例えば

カップ麺の汁を全部残すと	-3.1g
おにぎりは味付けのりのみにする	-0.9g
お寿司のしょうゆはシャリにつけずネタにつけると(16個)	-1.3g
サラダはドレッシングを少なめにすると	-0.3g

**味覚戦隊 テキエンジャー**

- 旨味** 昆布・かつお・野菜
- 酸味** レモン・すだち・酢
- 辛味** 唐辛子・胡椒・からし
- 香り** みょうが・しょうが・ハーブ など

うまみグリーン さんみイエロー からみレッド かぼりピンク

塩分の約7割は、調味料から!! 色々な味覚でおいしく薄味にしましょう。

### 塩分チェックシート

当てはまるものをチェック!最後に合計点を計算してみましょ。塩分量の多い食事や、食生活のパターンを知ることができます。

	3点	2点	1点	0点	
食べる頻度	みそ汁、スープなど	2杯以上/日	1杯くらい/日	2~3杯/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	2回以上/日	1回くらい/日	2~3回/週	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	2~3回/週	あまり食べない
	アジの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回くらい/週	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	2~3回/週	あまり食べない
	外食やコンビニ弁当などを昼食で	ほぼ毎日	3回くらい/週	1回くらい/週	利用しない
スーパーマーケットやコンビニの惣菜	ほぼ毎日	3回くらい/週	1回くらい/週	利用しない	
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	ほぼ毎食	毎日1回	時々	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て	半分くらい	少し	ほとんど飲まない	
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>合計点</b>	<b>点</b>	<b>点</b>	<b>点</b>	<b>点</b>	

評価	0~8点	引き続き減塩しましょう	14~19点	食生活の中で減塩の工夫が必要です
	9~13点	減塩に向けてもう少し頑張りましょう	20点以上	基本的な食生活の見直しが必要です

参考: (医) 製鉄記念八幡病院 土橋卓也院長作成「塩分チェックシート」