

はじめよう!

「うす味 習慣」

平成 25 年度の長野県民健康・栄養調査では、男女共に約9割の人が食塩をとりすぎているという結果が出ています。

塩分のとりすぎは高血圧の原因です。

高血圧の予防は、脳卒中や心筋梗塞の予防につながります。

塩分を控えて、素材のうま味を楽しむ「うす味」の食生活を心がけましょう。

あなたの塩分摂取量をチェック

【塩分チェック】		3点	2点	1点	0点
食 べ る 頻 度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2～3回/週	あまり 食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	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
	あじの開き、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/週以下	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	2～3回/週	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 (ほぼ毎日)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない
麺類の汁を飲みますか？		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	3回/週くらい	1回/週くらい	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	3回/週くらい	1回/週くらい	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

「塩分チェック」で
当てはまる項目の
点数を合計します。

合計点	食塩摂取量
0～8点	少ない
9～13点	平均
14～19点	多め
20点以上	かなり多い

食品の塩分量を知ろう

野沢菜漬け 30g



塩分量 0.7 g

きゅうりの浅漬け 30g



塩分量 0.5 g

たくあん漬け 30g



塩分量 1.3 g

【1人前】

焼き魚（鮭）



塩分量 1.4 g

【1人前】

大根の煮物



塩分量 2.5 g

(1/2本)

ちくわ 30g



塩分量 0.6 g

(2本)

ウインナー 40g



塩分量 0.7 g

【1人前】

味噌汁



塩分量 1.8 g

具たくさん味噌汁



塩分量 1.4 g

食パン 1枚（6枚切）



塩分量 0.8 g

カップ中華麺



塩分量 6.2 g

カレーライス



塩分量 3.7 g

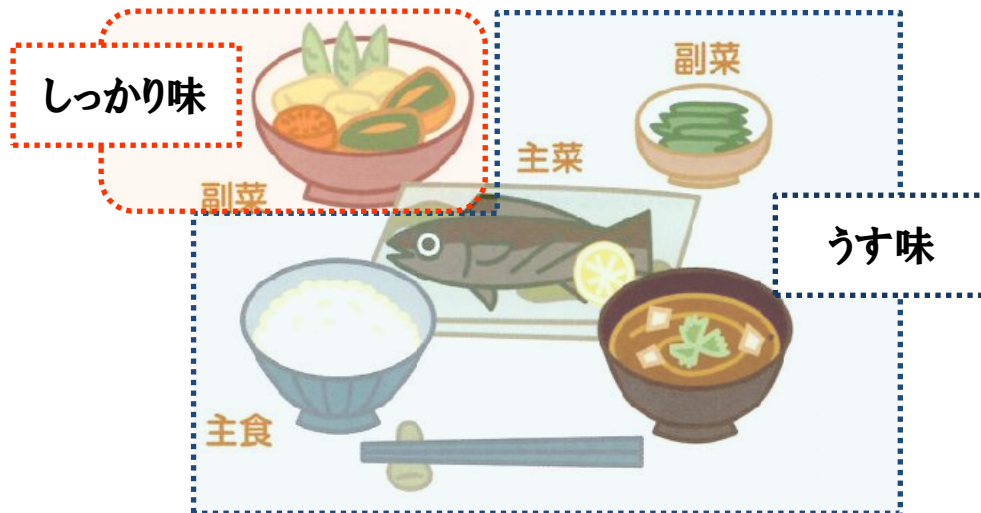
お茶うけの
「漬け物」は
食べ過ぎ注意！

塩分の多い食品（料理）は、食べる回数と量を控えることが食生活で塩を減らすためのコツです。

おいしく塩分を控える 食事のコツ

【コツ その1】

味のしっかりした料理は1品、あとはうす味に



「しっかり味」と「うす味」の料理を組み合わせ、メリハリをつける。

【コツ その2】

素材のうまみを活かした味付けで食べよう

旬の食材を活用するのがポイントです。



【コツ その3】

調味料は控えめに使おう

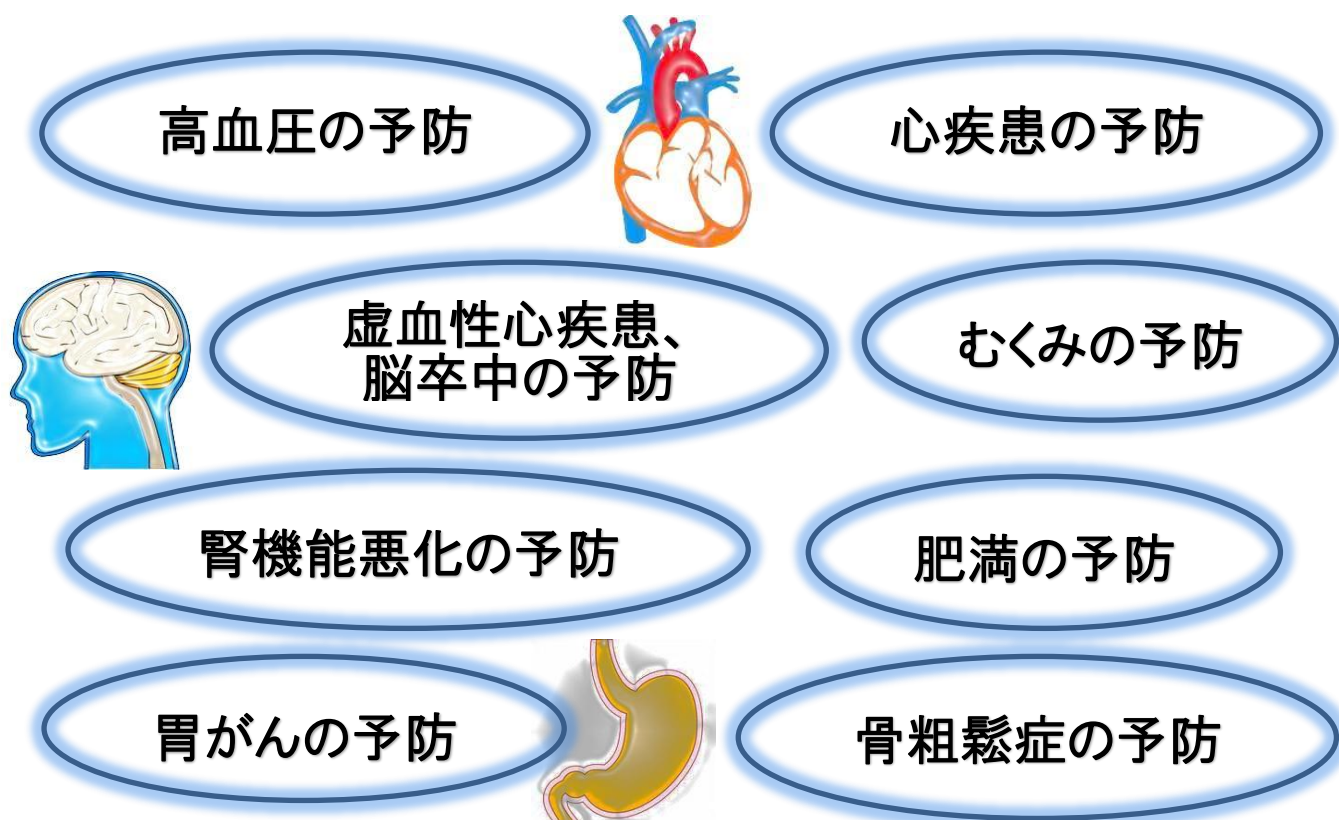
- だし汁(煮干し、かつお、昆布など)を使って、うま味を足しましょう。
- まずは、ひとくち食べてから。醤油などは控えめに使いましょう。
- 煮物は、醤油も砂糖も控えめに、上品な味付けに仕上げましょう。
- 醤油などを足すかわりに **香辛料**、**香味野菜**、酢を使いましょう。

(七味唐辛子、からし、ワサビなど) (しょうが、青じそ、ニンニクなど)



早まるな！かけた醤油は戻らない！

これが「うす味習慣の効果」です！



【食塩摂取量の目標】

～ 今より1 gでも塩を少なく ～

まずは1日あたり **10 g** 未満を目標に

次の目標は、

1日あたり **男性 8 g** 未満 **女性 7 g** 未満

※国の食事摂取基準(2015版)の成人1人あたりの目標値です。

※ 高血圧で治療している場合、日本高血圧学会のガイドラインでは1日6g未満を推奨しています。
病気で治療中の方は、主治医の指示に従ってください。