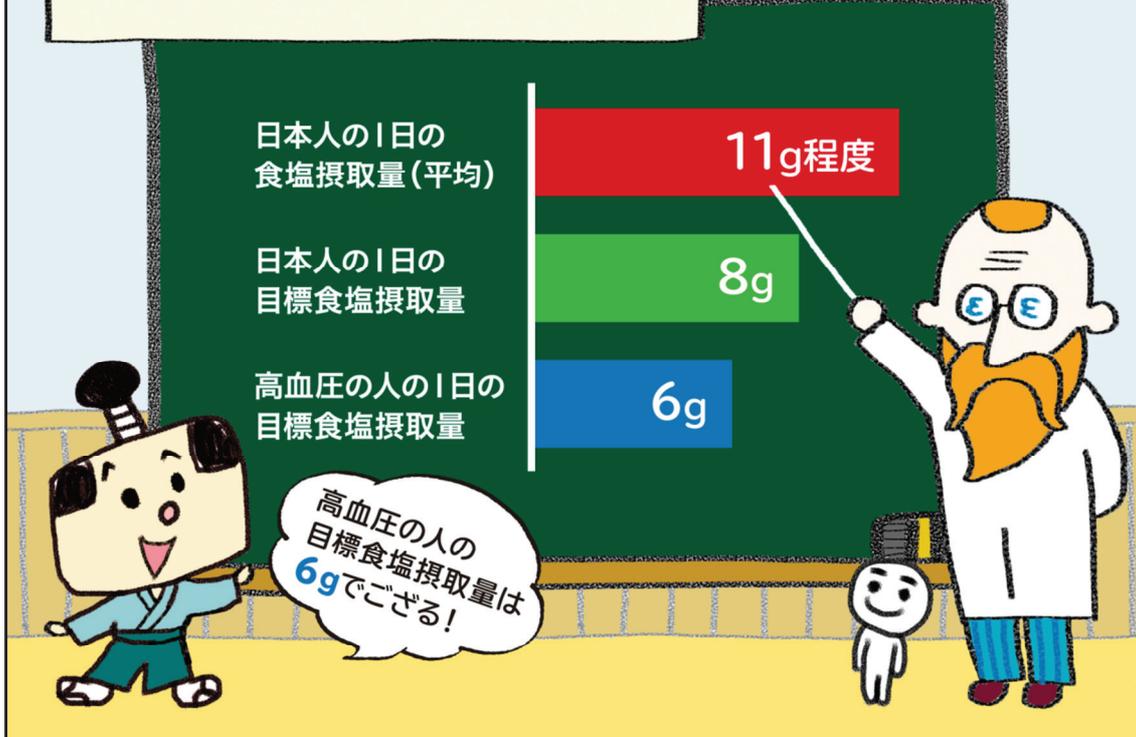


## 塩はどのくらい摂ってもいいの？



▼塩と高血圧の関係や、また高血圧は自覚症状がないまま動脈硬化になって合併症を起こす可能性があることは分かりましたね。では実際に塩はどのくらい摂取してもいいのでしょうか？

▼健康な人の目標食塩摂取量は1日8g、これは奈良県や国が定めた目標です。  
でも日本人は実際には1日平均11g程度摂取していると言われています。

▼では高血圧の人、予備軍の人はどうでしょうか？  
実は高血圧学会では1日6gが目標食塩摂取量ですので、今日ご参加いただいているみなさんは1日6gを目指していただきたいと思います。

### <参考資料>

※平成25年国民健康・栄養調査

食塩摂取量 男性11.1g 女性9.4g

※高血圧の人の目標食塩摂取量 食塩6g未満(日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン)

## 6gの塩、1gの塩を知る

一日の食塩量を  
実際に量ってみるソルト



▼ではここで実際に6gの塩がどのくらいか計ってみましょう。

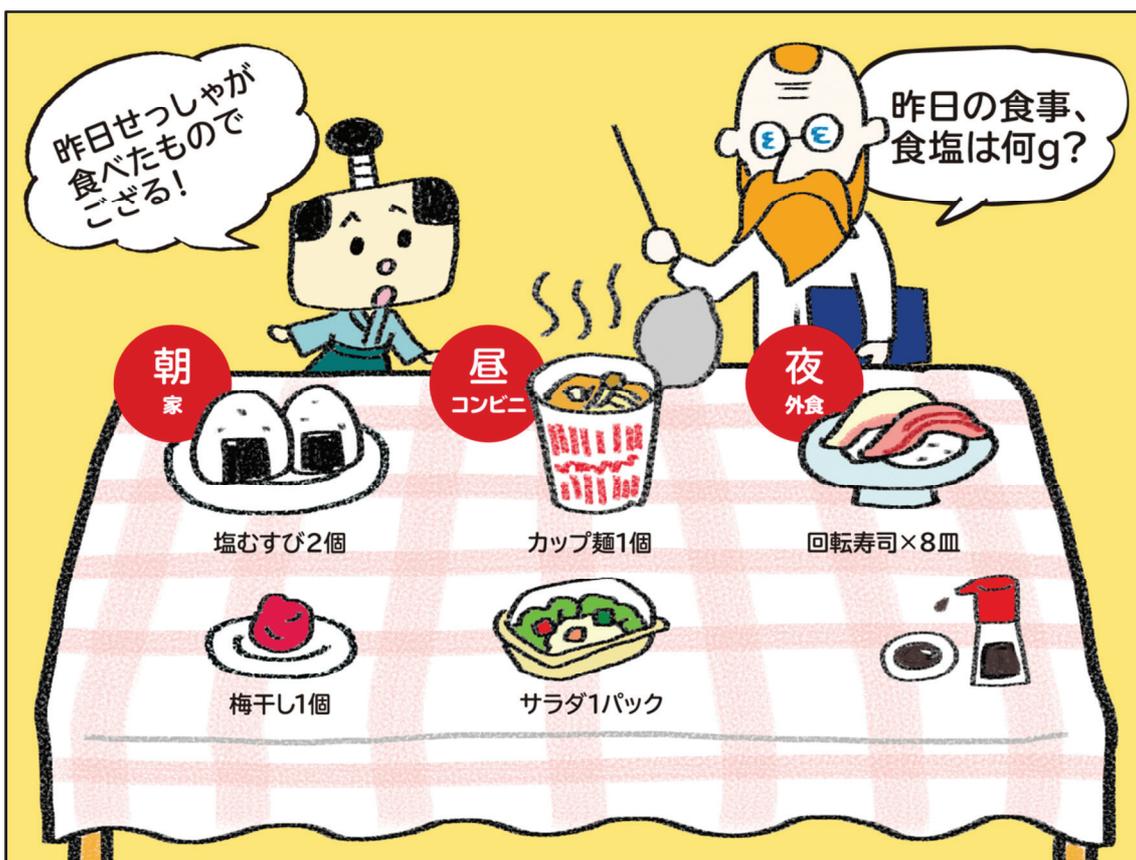
お皿に入っている塩から、6gと思う分量を空いているお皿に移して計ってみてください。

続いて1gが自分の指で何つまみか計ってみましょう。

料理をするときなどの目安にしてください。

▼6gの塩を計ってみてこんなに摂ってないから安心、またこんなに摂ってもいいの？と思った方もいるかもしれませんが、実は目に見えないところで知らず知らずのうちに意外と塩を摂取しています。

では次は知らずに摂取している見えない塩について学びましょう。



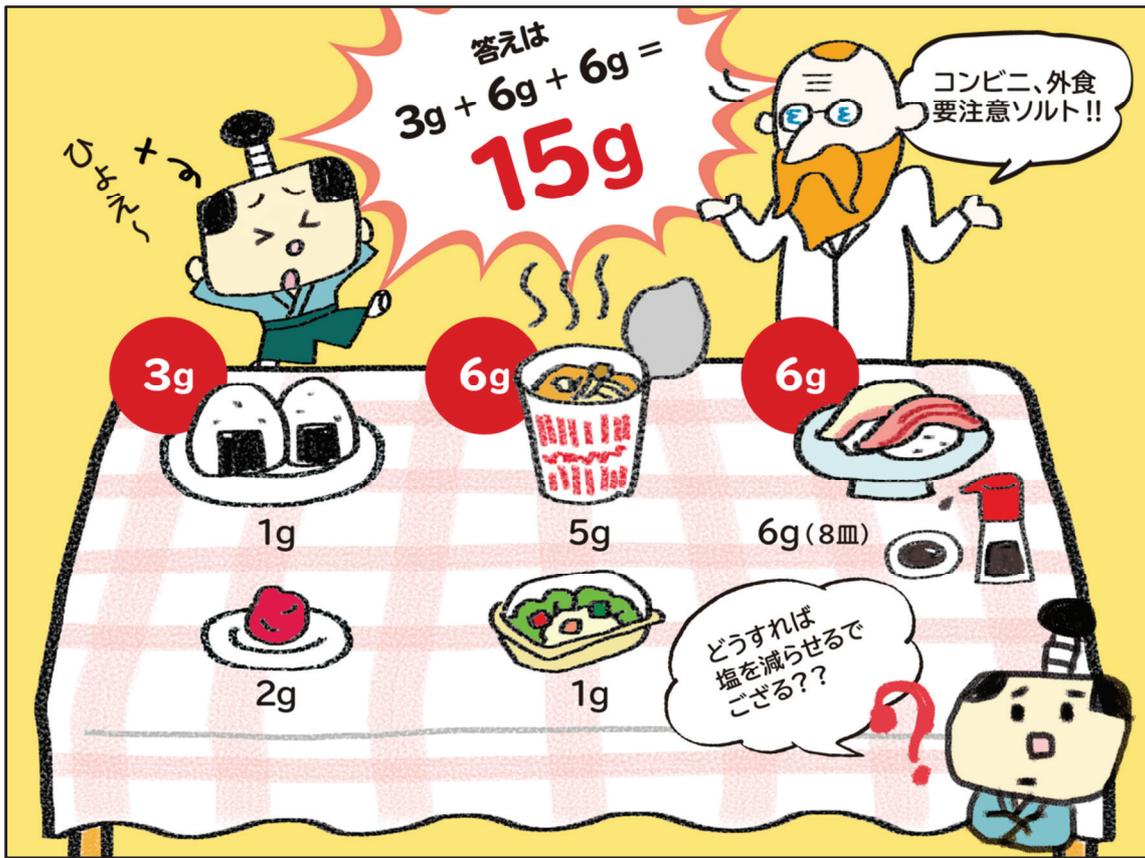
▼これはある日のげんえもんの朝・昼・夜の食事です。  
 げんえもんはこの日1日で何gの塩分を摂ったと思いますか？  
 皆さんも一緒に考えてみてください。  
 ※少し時間をとって参加者に答えを聞いてみる。

<参考資料>

間食に含まれる食塩量

チーズバーガー	2.2 g
ポップコーン1袋	1.2 g
フライドポテト (Sサイズ100g)	1.0 g
ポテトチップス1袋	0.6 g
柿の種ピーナッツ入り1袋	0.4 g
みたらしだんご1本	0.4 g
豆大福	0.4 g
シュークリーム	0.2 g
プリン	0.1 g

(※参考：女子栄養大学出版部 塩分早わかり)



▼実はげんえもんは1日で15gも摂っていました。みなさんの目標は・・・6gでしたね。  
 げんえもんの昨日の食事では9gも多く摂取しています。皆さんもよく食べるものが多いと思います。  
 知らず知らずのうちに意外と精製塩を摂っているのですが、ちょっとした工夫で塩分摂取量を減らすことができます。  
 どうすれば減らすことができるか、皆さんも一緒に考えてみてください。

※少し時間をとって参加者に答えを聞いてみる

<参考資料>

各食材に含まれる食塩量

・にぎり寿司16カン

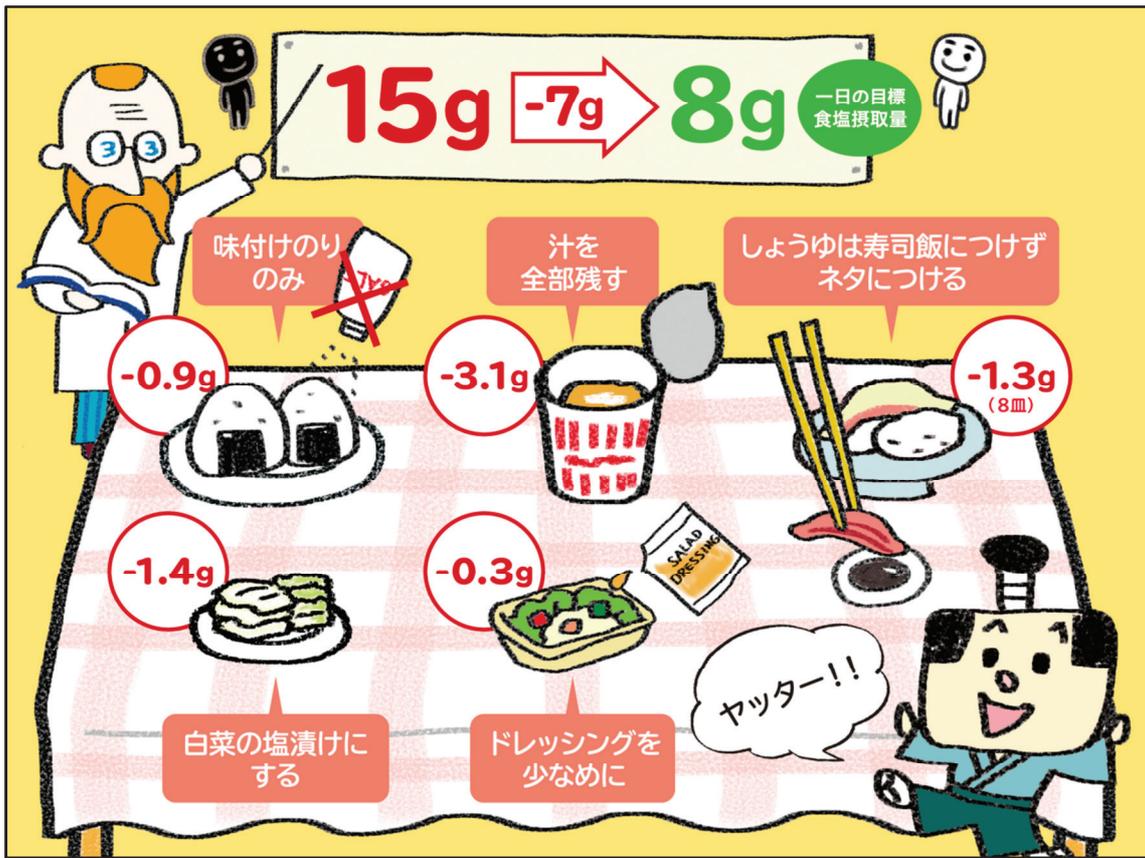
寿司ネタに1.6g 寿司飯に1.6g

・つけ醤油

寿司飯側につける(多め)2.7g

ネタ側につける(多め)1.4g

※しょう油小袋0.7g/魚容器のしょう油0.4g/しょうがの甘酢漬け小袋0.1g



▼まずは朝ごはんの塩むすび、  
塩をつけずに味付けのりだけにすると-0.9g  
梅干しを白菜の塩漬けにかえると-1.4g

▼次はお昼ご飯  
カップラーメンの汁を全部残すと-3.1g  
サラダはドレッシングを少なめにすると-0.3g  
順調に減塩できていますね。

▼最後に夜ご飯  
回転寿司、しょうゆを少なめにしたら-1.3g  
合計すると-7g、1日の摂取量はちょっとした工夫で8gになりました。  
ぜひ皆さんも日々の中で実践してみてください。

▼皆さんの目標の6gまではさらに2g減らさないといけません。  
普段から減塩を心がけましょう。

<参考資料>

各食材に含まれる食塩量

- ・ノンオイル和風ドレッシング  
(大さじ1) 1.0g
- ・ノンオイル和風ドレッシング  
(小さじ2) 0.7g
- ・フレンチドレッシング  
(大さじ1) 0.5g