

# 1日1g減塩チャレンジ

1日の食塩摂取量の目安は**8g**です

※「健康やまがた安心プラン」成人(20歳以上)の目標値

健康になってけろ



チャレンジ

## 1 パンやうどんをごはんにチェンジ!

食パン1枚  
(6枚切り)60g

塩分  
0.8g

ゆでうどん1玉  
200g

塩分  
0.6g

ごはん中茶碗1杯  
150g

塩分  
0g

主食

パン類もめん類も、製造過程で塩が使われています。

チャレンジ

## 2 漬物は少なめに

青菜漬  
1人分約50g

塩分  
約1.1g

青菜漬少なめ  
1人分約20g

塩分  
約0.4g

梅干し  
中1個13g

塩分  
2.2g

梅干し  
半切れ5g

塩分  
1.1g

大きさや量で工夫しましょう。

チャレンジ

## 3 ラーメンのスープは少量を味わって

スープを  
全部飲んだ場合

塩分  
約8g

スープを  
半分残した場合

塩分  
約4g

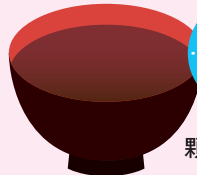
※上記は麺を除いたスープだけの塩分です。

スープを残すことで減塩が可能です。

これもポイント!

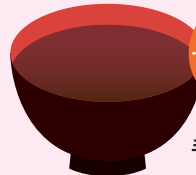


顆粒の和風だしにも塩分があります。



塩分  
0.4g

顆粒の和風だし  
(おわん1杯)



塩分  
0g

手作りのだし  
(おわん1杯)



顆粒の和風だしを使うときには量に気をつけて!  
+プラスひと手間◎手作りのだしにもチャレンジ!

※塩分の量は目安です

# 日頃の塩分は... とりすぎ？ ちょうどいい？

チェックしてける



毎日の塩分の摂取量の傾向をみてみましょう。  
表のあてはまる各項目を○で囲み、合計点をご記入ください。

		3点	2点	1点	0点
① 食品を食べる頻度	(1) みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	(2) 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
	(3) 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
	(4) 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
	(5) ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(6) 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
	(7) 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
② しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
③ うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
④ 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	
⑤ 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	
⑥ 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	
⑦ 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	
○をつけた個数		3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小計		点	点	点	
		<b>合計</b>			<b>点</b>

▼合計点で自分の塩分摂取傾向を確認しましょう

合計点	塩分摂取量
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

公益社団法人 日本栄養士会 健康増進のしおり 2014-1より

## 結果はいかがでしたか？

山形県民の食塩摂取量は全国でもトップクラスです。  
食塩の取りすぎは、高血圧、胃がんなど生活習慣病の原因になります。  
ご自分の食生活を振り返って減塩を心がけ、みんなで「健康長寿日本一」を目指しましょう！

<問合せ先>

- ◇村山保健所地域健康福祉課 TEL.023-627-1357
- ◇最上保健所地域保健福祉課 TEL.0233-29-1267
- ◇置賜保健所保健企画課 TEL.0238-22-3004
- ◇庄内保健所保健企画課 TEL.0235-66-4736
- ◇山形県健康福祉部健康づくり推進課 TEL.023-630-2919