

始めよう! 減塩習慣



「これならできそう」からスタート

「減塩」と聞くと「薄味でおいしくない料理を、我慢して食べないといけない」と思うかもしれませんが、でも、つらいと思うところまで頑張らなくても大丈夫。

例えば、お味噌汁であれば、薄味のものを飲む必要はありません。いつもの味付けでも、具を多く、汁を少なくすることで減塩になります。大切なのは「これならできそう」という範囲で続けること。今日から減塩のはじめの一歩を踏み出しましょう。

あなたの「これならできそう」は? //

- カップ麺の汁を少しだけでも残す
- ドレッシングをかける量を1周分減らす
- 漬物を3切れから2切れに減らす
- 減塩食品を取り入れる

減塩のコツ

- 汁物は、具をたくさん入れて汁の量を減らす
- かけすぎ注意! ドレッシングは「和える」、しょうゆやソースは「つける」を意識
- だしや香辛料などを上手に活用! 塩分少なめでもうまみや香りを生かして満足の味に



まずは2週間! 味覚が変わるまで

濃い味に慣れてしまっても、大丈夫。味覚は2週間で変わると言われています。まずは2週間、減塩を意識してみましょう。



家族で支え合いながら

減塩のため、一度に塩分の摂取量を減らす必要はありません。大切なのは、家族で同じ味(減塩)に慣れていくことです。外食もたまになら問題ありません。外食で濃い味付けのものを食べ過ぎたと思ったら、他の食事で調節しましょう。



■高齢者や子どものいる家庭はお互いに気をつけましょう

高齢者

年齢を重ねると、舌にある味覚のセンサー「味蕾」の数徐々に減少し、味を感じにくくなります。濃い味付けを好みやすくなることから、味付けが濃くなりすぎないように意識することが大切です。

子ども

味覚が育つのは幼少期。この時期に濃い味に慣れると、薄味を物足りなく感じ、その後も濃い味付けのものを好んで食べるようになります。お子さんの健康を将来にわたって守るため、普段の食事の味付けや食品の選び方を見直しましょう。

6月は食育月間

みんなで取り組む減塩習慣



みなさんは、普段「減塩」を意識していますか?

健康増進課 ☎ 24-2221

普段の食生活では栄養バランスを整えることが基本ですが、塩分の量にも注意が必要です。減塩のコツを学んで、できることから始めましょう。

塩分の摂り過ぎはなぜよくない?

塩分を摂り過ぎると、血圧が上昇し、血管がダメージを受けます。その結果、動脈硬化が起こりやすくなり、脳卒中や心臓病といった生活習慣病の発症リスクが高まります。



福井県民は塩分を摂り過ぎ

福井県民は、食塩を一日あたり2~3g摂り過ぎています。厚生労働省が定める一日の食塩摂取目標量は、男性が7.5g以下、女性が6.5g以下[日本人の食事摂取基準(2025年版)]。これに対し、福井県民の摂取量は、男性が10.4g、女性が8.6gとなっています[令和6年国民健康・栄養調査]。そこで、越前市健康づくり計画では「毎日塩分マイナス3g」を掲げています。

食塩3gは、お味噌汁約2杯分に相当するよ。多く感じるかもしれないけれど、毎日の食事を見直せば、減らせそうじゃない?



越前市健康づくり計画
栄養・食生活キャラクター
ソルト・ロウくん

身近な食品・調味料の塩分量

● 普段何気なく食べている食品や使用している調味料にも、意外と多くの食塩が含まれています。

食パン1枚 0.8~1.0g	カップ麺1個 5.0~6.0g 汁のみ 2.0~3.0g	ハム・ウィンナー 1個 0.4~0.5g	たくあん5切れ 梅干し1個 約1.0g	ドレッシング 1周(大さじ1) 0.5~1.0g
-------------------	---------------------------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------------------

● 調味料大さじ1杯分の塩分量

しょうゆ 約2.6g	みそ 約2.2g	オイスターソース 約2.1g	ウスターソース 約1.5g	ケチャップ 約0.6g
---------------	-------------	-------------------	------------------	----------------

夏の塩分補給に注意!

汗をかくことが多くなる夏。塩分タブレットを食べるなど、いつもより多めに塩分を取った方がいい?

A 日常生活で汗をかくことにより減る塩分は、食事で十分に補うことができます。また、福井県民の多くは、普段の食事ですでに塩分を摂りすぎています。汗を多くかくからといって、意識して塩分を多く摂る必要はありません。塩分タブレットを習慣的に食べる必要もありません。炎天下での長時間作業や、激しい運動で大量の汗をかいたときなど、限られた場面で上手に活用しましょう。