

# 栄養・食生活

## 減塩対策について

---

健康増進課 保健係

# 新潟県健康状況

---

平均寿命(H27) 男 80.69歳(24位) 女 87.32歳(11位)

健康寿命(H28) 男 72.45歳(10位) 女 75.44歳(11位)

死因(H30) 男 1位 悪性新生物 2位 心疾患 3位 脳血管疾患  
(1位 肺等がん、2位胃がん、3位大腸がん)  
女 1位 悪性新生物 2位 心疾患 3位 老衰  
(1位 大腸がん、2位胃がん、肺等がん)

# 新潟県健康状況

---

標準化死亡率(SMR) 全国を100

男女計 脳血管疾患 118.2(平成20~24年)



122.1(平成25~29年)

# 糸魚川市の健康状況(H29)

---

死因 男 1位悪性新生物 2位心疾患 3位脳血管疾患・老衰

※悪性新生物(肺、すい臓、胃)

女 1位老衰 2位悪性新生物 3位心疾患 4位脳血管疾患

※悪性新生物(胃、胆のう、乳)

# 糸魚川市の健康状況

## 介護保険 有病状況

(%)

	糸魚川市	県	国
高血圧症	53.1	52	50.8
脂質異常症	23.6	27.7	29.2
糖尿病	16.7	21.7	22.4
心臓病	59.5	59.3	57.8
脳血管疾患	30.5	27.6	24.3
がん	9.3	10.2	10.7
精神（認知症）	27.5	25.9	22.9
アルツハイマー病	22.9	21.3	18.3

---

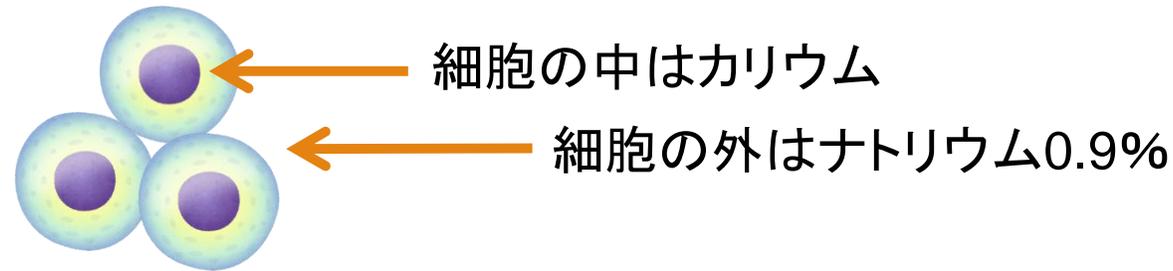
高血圧治療中の人が多い



塩分の過剰摂取と関連している??

# 塩分をとりすぎると体の中でどうなるのか？

◆昔むかし、生物は海水から生まれました。だから体液は海水の成分と似ています。

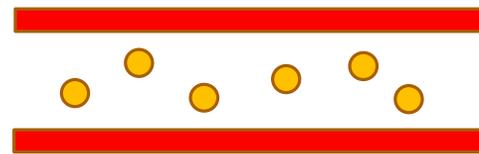


体重60kgの人の血液は体重の1/13で4600ml

ナトリウム(塩)は  $\times 0.9\% \rightarrow 41.4\text{g}$  腎臓で再吸収

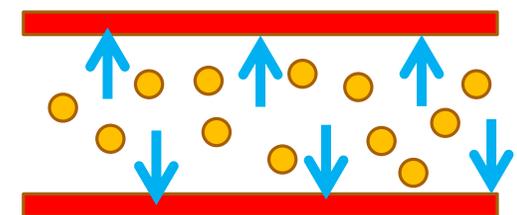
10g塩を余分にとると...体は0.9%にするために1100ml

血液を増やす



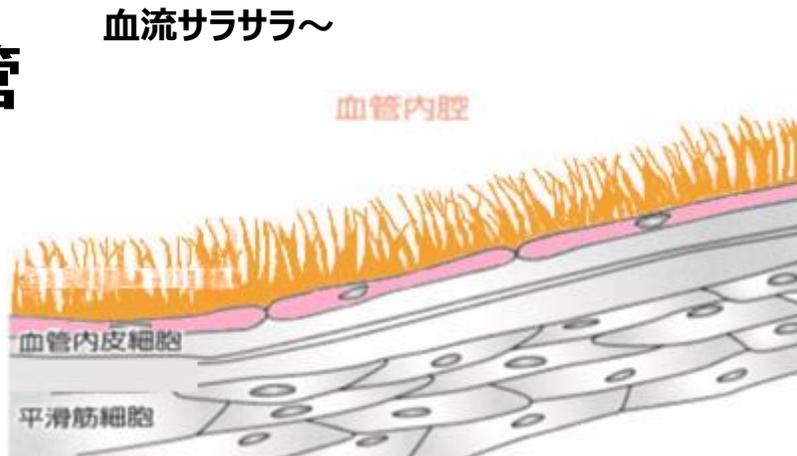
24%増

血圧が高くなる

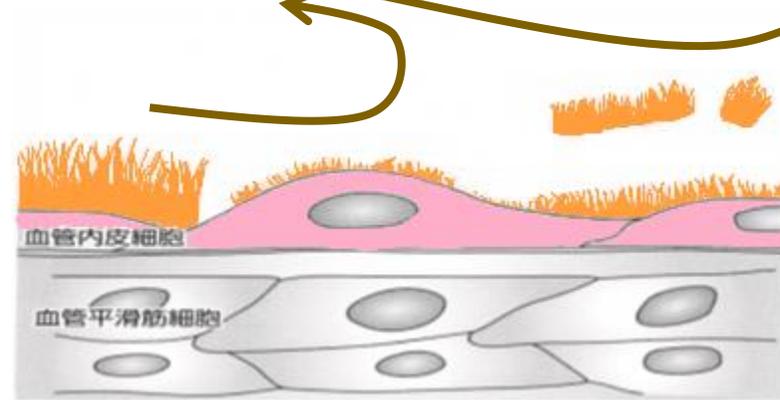


# 血圧が高くなると体の中（血管）はどうなるのか？

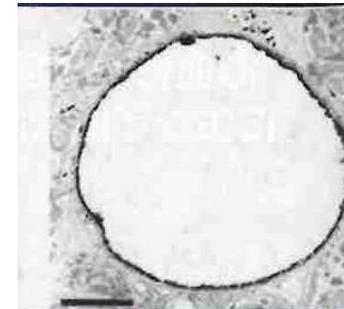
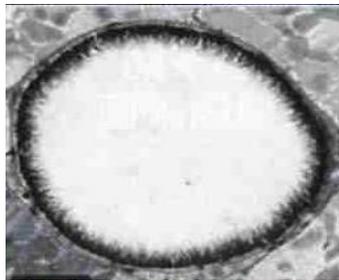
血管



乱流



血管の内側を守っている「糖衣」が剥げてしまう



# 塩分をとりすぎるとどのような影響があるか

---

・高血圧

140/90



脳血管疾患（脳梗塞、脳出血、心原性脳梗塞）

虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞、心不全、不整脈）

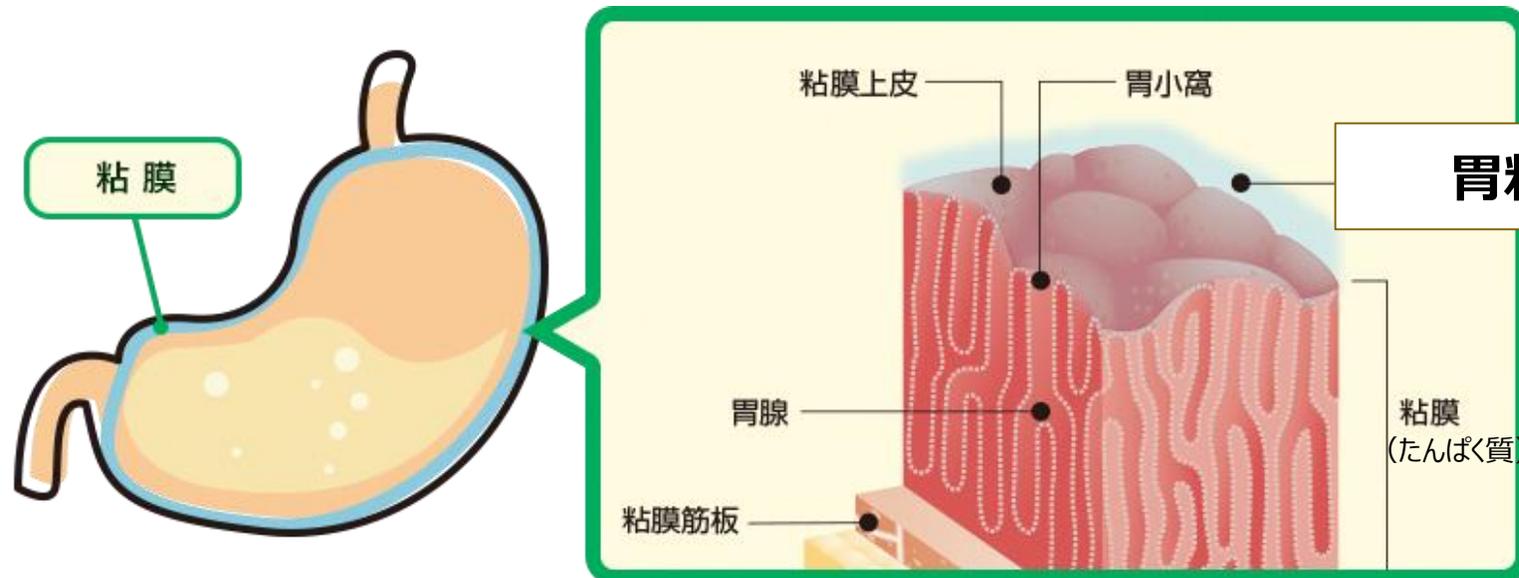
認知症

慢性腎臓病

・胃がん

・骨粗しょう症

# 塩分をとりすぎるとどのような影響があるか



高濃度の塩分は、  
胃粘膜を保護す  
る粘液をこわす

～高脂肪食～

- ・消化時間が長い(油脂)と胃酸の分泌が増え、粘膜を傷つける
- ・脂肪の分解に必要な胆汁酸が増える→二次胆汁酸

# 日本人の1日塩分目標量(2020年)

---

男性7.5g以下 女性6.5g以下

(高血圧治療中 6.0g未満)



新潟県県民栄養調査(H27)男性11.5g 女性9.6g

国民栄養調査(H29) 男性10.8g 女性9.1g

# 日本人は食塩を何から摂っているのでしょうか [加工食品のランキング]

順位	食品名	当該食品からの 食塩摂取量の平均値(g)
1	カップラーメン	5.5
2	インスタントラーメン	5.4
3	梅干し	1.8
4	高菜の漬物	1.2
5	キュウリ漬	1.2
6	辛子明太子	1.1
7	塩 鯖	1.1
8	白菜の漬物	1
9	マアジの開き	1
10	塩 鮭	0.9

# 塩分のとりすぎ新潟県民の10の習慣

1. 食事は満腹まで食べる

2. 主食を重ねて食べる(ラーメン+おにぎり)

3. 丼もの・カレーライス・麺類を週3回以上食べる

4. 煮物を1日に4皿以上食べる

5. 漬物を1日に2種類以上食べる

6. たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる

7. めん類の汁を1/3以上飲む

8. 濃い味付けを好んで食べる

9. 外食を週2回以上する

10. 毎日飲食する

# 食生活改善推進委員協議会とともに実施している 糸魚川市における減塩活動

- ・食推人材育成研修会 年3回
- ・健康わかめ講座の開催  
(子育て支援センター一年4回他)



子育て支援センター

- ・出前講座(塩分について、尿中塩分測定 等)



復興交流センター

# 食生活改善推進委員協議会とともに実施する ～糸魚川市における減塩活動～

- ・イベント会場における啓発活動(味覚チェック、0.9%塩分濃度体験、味覚の閾値チェック、塩分クイズ)



環境フェア



キッズフェスティバル

# 食生活改善推進委員協議会とともに実施する ～糸魚川市における減塩活動～

- おやこの食育教室
- 高校生向け健康教室
- 企業向け健康教室
- 栄養教室 みそ汁塩分測定
- 食推さんからの発信



おやこの食育教室



高校生健康教室



企業向け健康教室

# 住民の反応

---

- ・減塩は大事！薄味に心がけているよ
- ・幼いころから薄味に慣れていることは大事！
- ・嫁に来た時、義母のみそ汁がしょっぱくて飲めなかった！
- ・薄味はおいしくない！
- ・病院の食事みたい！
- ・ラーメンの汁を残すのは作ってくれた人に失礼！
- ・みそ汁塩分測定・・・いつもより薄味のみそ汁を持ってきました
- ・病院栄養士との交流・・・糸魚川市の患者さんは塩分に関して寛容

# 無理なく減塩するポイント

## 1. しょうゆ、ソースなどはかけるのではなく、つけて食べる

1.3~2.8倍

2~8倍

●しょうゆ= 14.5%塩分

つけしょうゆ (刺身3切れ分)

	マグロ	タイ	イカ
<b>少なめ</b>	しょうゆ 0.44g 塩分量 0.06g	しょうゆ 0.63g 塩分量 0.09g	しょうゆ 0.30g 塩分量 0.04g
<b>多め</b>	しょうゆ 0.85g 塩分量 0.12g	しょうゆ 1.37g 塩分量 0.20g	しょうゆ 0.91g 塩分量 0.13g

つけしょうゆ (すし1貫分)

すしめし側にしょうゆをつけた場合

	マグロ
<b>少なめ</b>	しょうゆ 0.15g 塩分量 0.02g
<b>多め</b>	しょうゆ 1.15g 塩分量 0.17g

つけしょうゆ (すし1貫分)

	マグロ	タイ	イカ	ホタテ貝柱	ゆでエビ	巻き物
<b>少なめ</b>	しょうゆ 0.12g 塩分量 0.02g	しょうゆ 0.12g 塩分量 0.02g	しょうゆ 0.10g 塩分量 0.01g	しょうゆ 0.12g 塩分量 0.02g	しょうゆ 0.24g 塩分量 0.03g	しょうゆ 0.08g 塩分量 0.01g
<b>多め</b>	しょうゆ 0.25g 塩分量 0.04g	しょうゆ 0.35g 塩分量 0.05g	しょうゆ 0.50g 塩分量 0.07g	しょうゆ 0.47g 塩分量 0.07g	しょうゆ 0.62g 塩分量 0.09g	しょうゆ 0.56g 塩分量 0.08g

●しょうゆ= 14.5%塩分

冷やっこ (つけしょうゆ)

薬味あり / 薬味なし

	薬味あり	薬味なし
<b>少なめ</b>	しょうゆ 2.3g 塩分量 0.3g	しょうゆ 0.9g 塩分量 0.1g
<b>多め</b>	しょうゆ 3.3g 塩分量 0.5g	しょうゆ 2.7g 塩分量 0.4g

●しょうゆ= 14.5%塩分

冷やっこ (かけしょうゆ)

薬味あり / 薬味なし

	薬味あり	薬味なし
<b>少なめ</b>	しょうゆ 2.0g 塩分量 0.3g	しょうゆ 0.2g 塩分量 0.03g
<b>多め</b>	しょうゆ 2.9g 塩分量 0.4g	しょうゆ 0.5g 塩分量 0.1g

●つけだれ= 7.9%塩分

しょうゆ・酢= 容量比1:1

ギョーザ・シューマイ (つけだれ)

	ギョーザ (1個)	シューマイ (2個)
<b>少なめ</b>	たれ 0.5g 塩分量 0.04g	たれ 0.2g 塩分量 0.02g
<b>多め</b>	たれ 2.9g 塩分量 0.23g	たれ 1.0g 塩分量 0.08g

●天つゆ= 2.8%塩分

天ぷら (つけつゆ)

天つゆ 60g (塩分1.7%)

エビ (26g) / 玉ねぎ (25g) / なす (33g) / さつま芋 (25g) / かき揚げ (35g)

	エビ	玉ねぎ	なす	さつま芋	かき揚げ
<b>少なめ</b>	天つゆ 2g 塩分量 0.06g	天つゆ 4g 塩分量 0.11g	天つゆ 2g 塩分量 0.06g	天つゆ 2g 塩分量 0.06g	天つゆ 4g 塩分量 0.11g
<b>多め</b>	天つゆ 5g 塩分量 0.14g	天つゆ 10g 塩分量 0.28g	天つゆ 9g 塩分量 0.25g	天つゆ 4g 塩分量 0.11g	天つゆ 10g 塩分量 0.28g

●天ぷら5種類を食べた場合 (エビ、玉ねぎ、なす、さつま芋、かき揚げ)

天つゆ 60g (塩分1.7%) / 天つゆ 75g (塩分2.1%) / +おろし大根 30g

	天つゆ 60g	天つゆ 75g
<b>少なめ</b>	天つゆ 15g 塩分量 0.4g	天つゆ 19g 塩分量 0.54g
<b>多め</b>	天つゆ 38g 塩分量 1.1g	天つゆ 49g 塩分量 1.37g

割合: 少なめ 24% (0.4g), 多め 65% (1.1g)

# 無理なく減塩するポイント

---

## 2. かけるしょうゆを変える

しょうゆ 大さじ1 塩分2.6g →ポン酢 大さじ1 塩分1.5g  
→減塩しょうゆ 大さじ1 塩分1.2g  
→めんつゆストレート 大さじ1 塩分0.7g

などに変える

# 無理なく減塩するポイント

3. めん類の汁を飲み干すのは・・・もったいないけど がまん

汁を全部残す 塩分1.9g(めん0.3g+汁1.6g)

1/3飲むと 塩分3.0g(めん0.3g+汁2.7g)

半分飲むと 塩分3.5g(めん0.3g+汁3.2g)

全部残す 塩分1.9g



1/3飲む 塩分3.0g

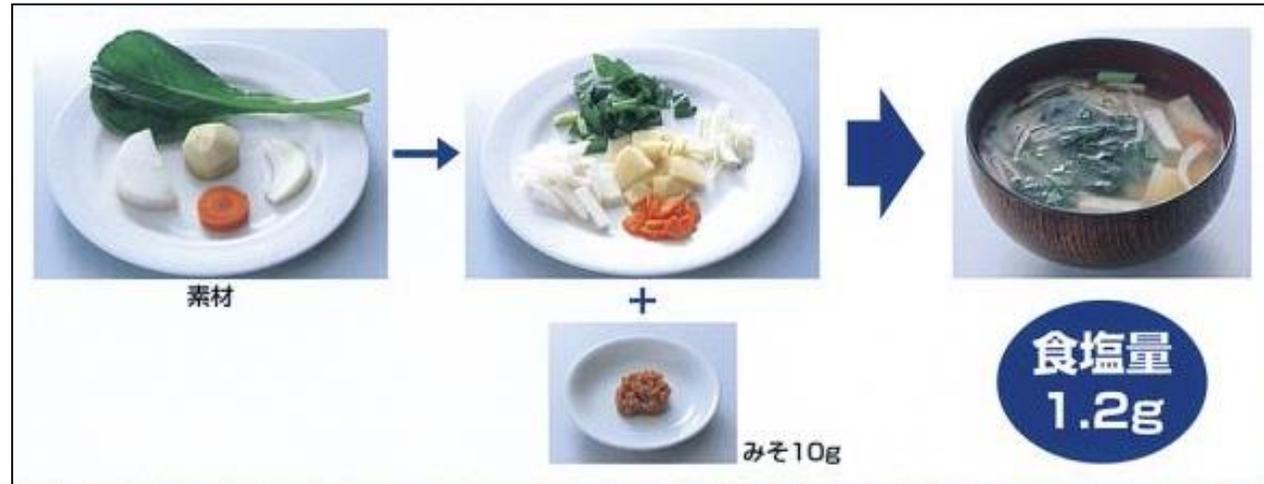


半分残す 塩分3.5g



# 無理なく減塩するポイント

## 4. 汁物は具沢山にする



## 5. 漬物は食べる回数と食べる量に注意する

梅干し1個13g塩分2.2g、きゅうり5切塩分1.6g、たくあん5切塩分1.3g、白菜キムチ30g塩分0.7g

資料 血圧3

# 無理なく減塩するポイント

---

## 6. 加工食品、インスタント食品の見えない塩 要注意

カップ麺 ……ラーメン4.8g、うどん6.6g、そば6.1g、焼きそば4.7g

インスタントラーメン 塩分5.8g

ロースハム2枚 塩分1g

ウィンナー2本 塩分1.2g

レトルトカレー 塩分2.6g

カップみそ汁 塩分2.5g

フリーズドライみそ汁 塩分1.5g

# 無理なく減塩するポイント

---

7. レモン、酢や香辛料を使う

8. 減塩商品を活用

9. 食材本来の風味をいかす

10. 栄養成分表示の食塩相当量をチェック