

塩のとり過ぎは要注意！

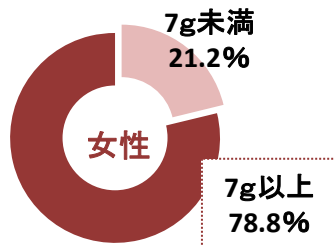
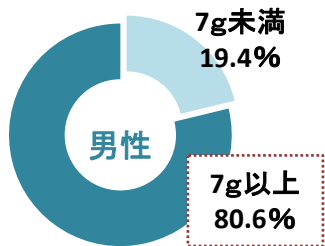
新潟県は、脳血管疾患や胃がんで亡くなる人が多く、背景の一つに食塩のとり過ぎがあげられます

1日の塩分摂取量の目標値

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」より

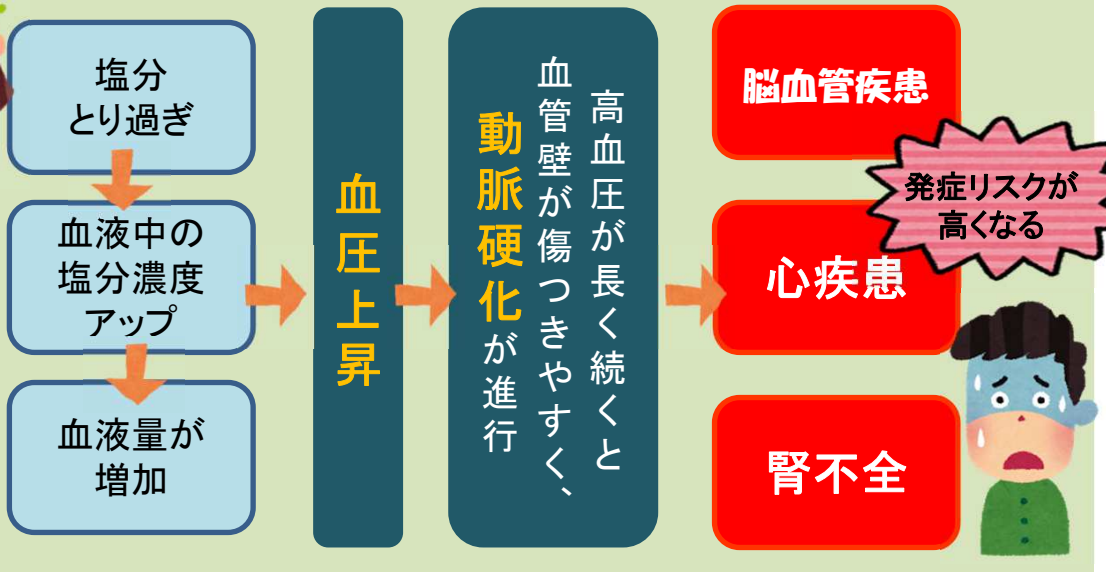
男性7.5g

女性6.5g



新潟県民の塩分摂取量
県民健康・栄養調査より(H24)

なぜ減塩？



当院は減塩に取り組んでいます

普通食の
塩分量
1日7.5g

●「だし」や「八方だし」を活用した調理法により、旨みで減塩を図っています(八方だしとは、だし汁にしょうゆ、みりん、酒を加えた調味液のこと)

一般のみそ汁



- 180cc
- 塩分1%
- 塩分1.8g



当院のみそ汁



- 120cc
- 塩分0.8%
- 塩分0.7g

具たくさんで
塩分カット！

当院は減塩に取り組んでいます



麺類は、1杯あたり塩分が5～10gと多く、特に汁に塩分を多く含みます
麺類を食べる時には汁を残す習慣をつけてみましょう！

麺の汁を残した時の塩分摂取量 塩分5gの麺の場合

・汁を全部飲んだ場合	100%	→	約5g
・汁を1/2飲んだ場合	約70%	→	約3.5g
・汁を1/3飲んだ場合	約60%	→	約3g
・汁を全部残した場合	約35%	→	約2g

約3gの
減塩



しょうゆラーメン1杯
約7.1g



きつねうどん1杯
約8.4g



天ぷらそば1杯
約5.2g

栄養成分表示のナトリウムと塩分について

食品のパッケージには、栄養成分にナトリウム量または食塩相当量が表示されています。ナトリウムとは、塩分に含まれる成分の一部で
ナトリウム=(イコール)塩分ではありません。ナトリウム表示しかない場合でも、簡単に塩分チェックすることができます

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 / 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

簡単な覚え方

$$\text{ナトリウム}400\text{mg} = \text{塩分約}1\text{g}$$

当院は減塩に取り組んでいます



一般の味噌汁は1杯1.5 g 位の塩分があります。当院のみそ汁は、具だくさんにして、汁の量を少なくして、塩分0.7 g にしています。具だくさんにする事で野菜を多く摂取できるだけでなく、野菜の分だけ汁の量が減るので簡単に塩分を減らすことができます。減塩のために、汁物は1日1～2杯までを心がけましょう！



1日の塩分摂取量の目標値

男性7.5g

女性6.5g

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」より

なぜ減塩？

新潟県は、脳血管疾患や胃がんで亡くなる人が多く、背景の一つに食塩のとり過ぎがあげられます



ご存知ですか？食べ物に含まれる塩分量



味噌汁1杯
約1.5g



塩鮭・中辛1切
約1.1g



あじ開き干し1尾約
1.4g



天ぷらそば1杯
約5.2g



あんぱん1個
約0.7g