

食生活では まず1gの塩分を減らしましょう

生活習慣病予防のために

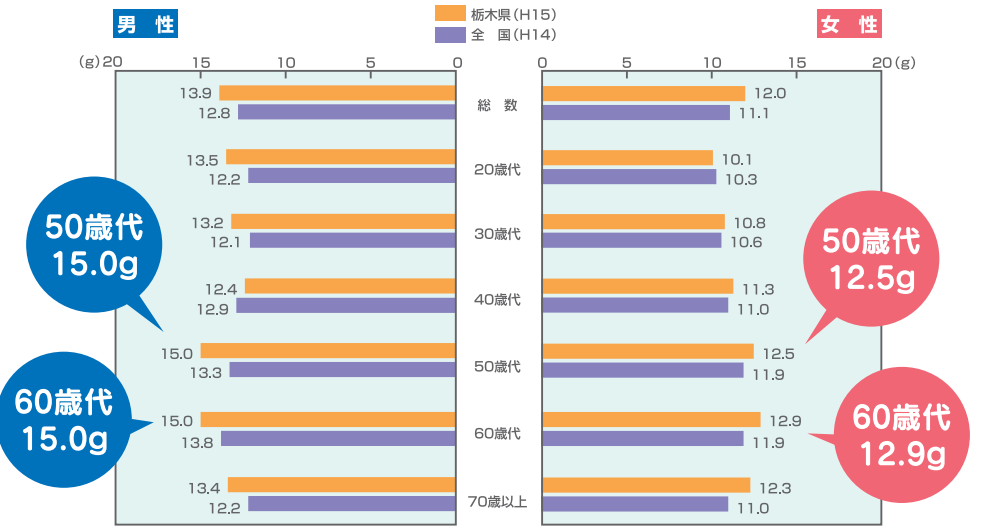


栃木県の塩分摂取量は？

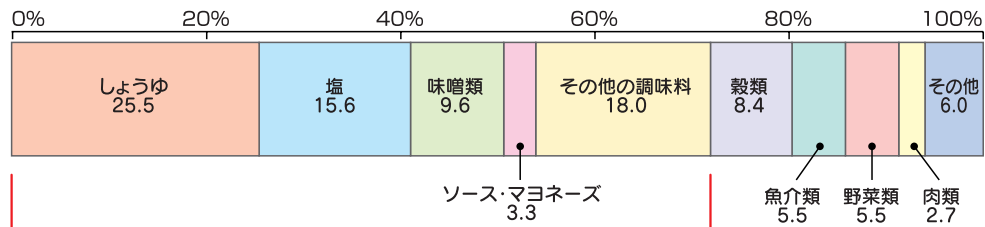
平成15年度県民健康・栄養調査の結果では、全国と比較すると、ほぼ全ての年代において全国を上回っています。特に50～60歳代の塩分摂取量が高い状況にあります。

また、塩分摂取量の約70%が調味料からとっており、そのうちの1/3は“しょうゆ”からでした。

塩分摂取量



食塩の食品群別摂取量



調味料 71.9%

塩分を減らす食事の工夫

目標は (1日あたり) 男性 10g未満 女性 8g未満

いつもの食事

塩分/1日合計 17.9g

朝食

- 塩鮭 1.1g
- 納豆 0.9g
- たくあん 0.9g
- みそ汁 1.2g
- ごはん

合計 4.1g

おかずを変えると

ちょっと工夫の減塩食事

塩分/1日合計 9.9g

朝食

- 生鮭0.4g (ポン酢小さじ1をつけて)
- 納豆 0.9g
- 手作り浅漬け 0.7g
- 貝だくさんみそ汁 1.0g
- ごはん

合計 3.0g

昼食

ラーメン 8.1g ※汁を全部飲んで

合計 8.1g

汁を残すと

野菜たっぷりラーメン 3.5g ※汁を2/3残す

合計 3.5g

夕食

ソースたっぷり とんかつ 2.6g

お浸し 0.9g (しょうゆ小さじ1)

ごはん

野菜の煮物 2.2g

合計 5.7g

しょうゆやソースをちょっと工夫すると

とんかつ 1.5g (ソースは小皿にとってつける)

お浸し 0.5g (減塩しょうゆで)

ごはん

野菜の炒め煮 1.4g

合計 3.4g

炒め煮にすると、しょうゆが少しでもおいしいよ!