

家族みんなで健康づくり ～めざせ！減塩家族～

足利市・佐野市（安足地区）では、脳卒中で亡くなる方がとても多い！！



☆脳卒中で亡くなる人は・・・(人口10万人中)

	＜男性＞	＜女性＞
全国では	49.5人	26.9人
栃木県全体では	62.8人 (全国ワースト4位)	35.5人 (全国ワースト2位)
安足地区では	75.6人!!!	38.4人



安足地区は男性**5人中3人**が**高血圧者**です



図 20歳以上の男性の高血圧者(収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上)の割合

栃木県民は塩分をとりすぎています

表 全国の食塩摂取量(20歳以上)

		塩分摂取量	順位
男性	国	11.8g	—
	栃木県	12.5g	40 (ワースト8位)
女性	国	10.1g	—
	栃木県	10.6g	37 (ワースト11位)

※年齢調整した値 出典：平成22年度国民健康・栄養調査

安足地区のみなさんの

食塩摂取量 **11.2g/日!** (県内ワースト2位)

塩分の多くは **から**とっています。



※平成21年度県民健康・栄養調査より

高血圧を予防するためには
塩分控えめ&野菜をたっぷり食べることが重要
しかし、大人になってから習慣を変えることは難しい...
健康な生活を送るための準備は子どもからの頃からです!

親子で食生活 check!!

当てはまる項目をチェックしましょう。

【子ども用】

- 食事は三食、規則正しく食べている。
- うす味が好き。
- ウィナーソーセージやハムはあまり食べない。
- 野菜をたくさん食べる。
- スナック菓子はあまり食べない。



【大人用】

- ひと口食べてみてから、しょう油やソースを使う。
- 外食はあまりしない。
- インスタント食品やファーストフードはなるべく食べないようにしている。
- ラーメンの汁は全部は飲まない。
- スナック菓子はあまり食べない。
- スープや味噌汁は具たくさんにしている。



チェックはいくつできましたか？ より多くのチェックがつくよう、毎日の食生活を見直しましょう！

1日の塩分摂取の目標値 **大人 8g未満** (とちぎ健康 21プランにおける目標量)

子ども(3~5歳) 5g未満 (食事摂取基準による値)

対策を考えよう!

塩分を控えよう 塩分が多く含まれるもの (100g当たりの塩分 *ラーメンは1杯分)

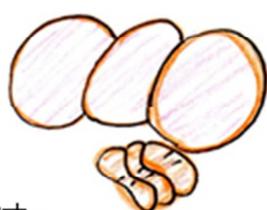
例)

しょうゆ
ラーメン



塩分: 5.5g

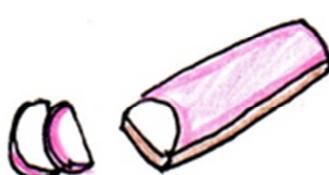
ハム・
ウィナー



ハム 2.5g

塩分: ウィナー 1.9g

かまぼこ



塩分: 2.5g

ポテトチップス



塩分: 1.0g

🌸おいしく減塩ができるポイント

- ① しょう油はかけずにつけしょう油で！ ② 酸味や香辛料を上手に使おう。



- ③ ラーメンやうどんの汁は残そう。 ④ スナック菓子は控えよう。



- ⑤ インスタント食品、弁当、おそうざいなどを買うときは栄養成分表示をチェックしよう。

食べものに含まれる食塩の量が計算できるよ！

$$\text{食塩摂取量(g)} = \text{ナトリウム摂取量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$



1食(100g)当たり	
エネルギー	343kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	12.3g
炭水化物	47.5g
ナトリウム	2g
(めん・かやく:1.1g)	
(スープ:0.9g)	
ビタミンB1	0.23mg

(計算例)

$$2000(\text{mg}) \times 2.54 / 1000 = 5.08\text{g}$$

約**5.1g**の食塩が含まれています！

🌸野菜・果物・豆類・海藻類・いも類をしっかりと食べよう

体の中のナトリウムを体の外に出す働きのある**カリウム**が多く含まれます。

●カリウムが多く含まれる食べもの



POINT カリウムは水に溶けやすいので、蒸し野菜や生野菜で食べるといいよ。

●どのくらい摂取すればいいの？

野菜



目安は両手一杯

厚生省 HP 糖尿病 引用

果物

一日の量 約 200g

例) みかん: 1個 + リンゴ: 1/2個



* 果物は食べすぎると糖分のとりすぎに！

子どもの目安は
大人の2/3！

おいしく食べて減塩しよう

● 栃木県の1～6歳男の子の平均的な食塩摂取量 **6.5g** (平成21年度県民健康・栄養調査結果より)

【1日の献立例 塩分 **6.5g**】

朝 【塩分: **1.4g**】

ごはん・油揚げと大根の味噌汁
納豆・肉じゃが・お茶

●お味噌汁を具たくさん味噌汁にして、汁を減らす。【塩分: **マイナス0.2g**】

●肉じゃがをさつまいろの甘煮にして、しょう油をカット。【塩分: **マイナス0.2g**】

塩分を5g以下に減らすためのひと工夫!

昼 【塩分: **1.2g**】

サンドイッチ・コーンスープ
りんご・牛乳

夕 【塩分: **3.3g**】

カレーライス・野菜スープ
フルーツヨーグルト

●スープを海藻と野菜のサラダにして、塩の量を減らす。【塩分: **マイナス1.1g**】

間食 【塩分: **0.6g**】

スナック菓子・麦茶

●スナック菓子をかぼちゃの蒸しパンにする。【塩分: **マイナス0.3g**】

これで**1.8g**の減塩!
1日の塩分が
4.7gとなりました。

レシピ紹介: 鶏ささみのチーズパン粉揚げ

●調理時間: **30分**

●材料 (子ども1人分、大人1人分)

	【子ども】	【大人】
・鶏ささみ	50g (小1本)	90g (1 1/2本)
・パン粉	6g (大さじ2)	9g (大さじ3)
・粉チーズ	1g (小さじ1/2)	2g (小さじ1)
・小麦粉	0.5g (小さじ1/6)	1g (小さじ1/3)
・水	3g (小さじ1/2強)	5g (小さじ1)
・カレー粉	少々	少々
・揚げ油	適量	適量
・ケチャップ	7.5g (大さじ1/2)	15g (大さじ1)

●作り方

- ①鶏のささみは筋をとり、1cmに斜め細切りにする。
- ②パン粉はポリ袋に入れてもみ、細かく砕き、粉チーズを混ぜる。
- ③小麦粉を水で溶かし、カレー粉を少量加え混ぜ合わせる。
- ④鶏のささみを③にくぐらせ、②のパン粉をまぶして170℃の油でカラリと揚げる。
- ⑤ケチャップを添える。

おすすめポイント
カレー粉の香りに塩分控えめ!
ご飯でもパンでも合います。

●子ども1人分の栄養価

エネルギー	137kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	6.1g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	0.4g



ケチャップは分量を量って添えましょう

