

NO.2 減塩

むっちゃん えんえんやん!

多治見市保健センター
TEL: 23-5025

あなたの「塩分チェック」してみませんか？

普段、自分がどれぐらいの塩分をとっているかを知ることが大切です。そこで、各項目の当てはまる点数をチェックして合計点を計算し、おおよその食塩摂取状況を知りましょう。

塩分チェック		3点	2点	1点	0点	あなたの点数
飲食する頻度	味噌汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない	
	漬物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない	
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
	ハムやソーセージ 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない	
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	

	3点	2点	1点	0点	あなたの点数
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
麺類の汁を飲みますか？ 	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんどかけない	
昼食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		ふつう	人より少なめ	

合計点	食塩摂取量	おおよその塩分量
0～7点	適量	7g未満
7～13点	やや多め	7～10g未満
14～19点	多め	10～12g未満
20点以上	かなり多い	12g以上

合計点

点

結果はいかがでしたか？

おおよその塩分量が多い人は、**点数が高い項目（3点・2点・1点）を優先的に改善**していきましょう！

塩分をとりすぎると・・・

高血圧→動脈硬化 などから

脳

- ・脳梗塞
- ・脳出血
- ・くも膜下出血

心臓

- ・心筋梗塞
- ・心不全
- ・狭心症

腎臓

- ・腎機能障害
- ・腎不全

- ・骨粗しょう症
- ・胃がん
- ・等も・・・

将来も健康でいるためには、今からの減塩が大切です！

計量スプーンの正しい 計り方

【塩、砂糖、味噌や粉もの等】



★調味料を山盛りに乗せ、別のスプーンの持ち手等を使ってすりきる。

★1/2, 1/4 にする場合、すりきった後に不要な 1/2 または 3/4 を落とす。

【醤油、みりん、酒などの液体】



★調味料とスプーンのふちが少し盛り上がる（表面張力）まで入れる。

★1/2 にする場合は7分目まで入れる。
（5分目だと少ないです！）

計量スプーンがない場合は・・・

ペットボトル

キャップのフタ

2杯分が大さじ1

2/3 杯分が小さじ1です！



つくってみよう！

減 塩 レ シ ピ

キャロットラペ

【材 料】（2人分）

にんじん	80g
コーン缶	20g
酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
はちみつ	小さじ1
黒こしょう	少々
粉パセリ	少々



【栄養価】（1人分） エネルギー：97kcal 食塩相当量:0.1g

【つくりかた】

- ① にんじんは皮をむき、スライサーまたはピーラーで薄くスライスする。
- ② にんじんは電子レンジ 600W で1分半～2分加熱する。
- ③ 酢、オリーブ油、はちみつ、黒こしょうを合わせる。
- ④ 水気をよく切ったにんじんとコーンをボウルに入れ、③を入れて和える。お好みで粉パセリをふる。

ポイント

にんじんとはちみつの甘味と酢の酸味でさっぱり食べられます。
お好みでナッツやレーズンを入れてもおいしいです。

第2次たじみ健康ハッピープラン（食生活の行動目標）

乳幼児期～思春期（0～19歳）：うす味になれる
青年期～高齢期（20歳以上）：うす味にする

