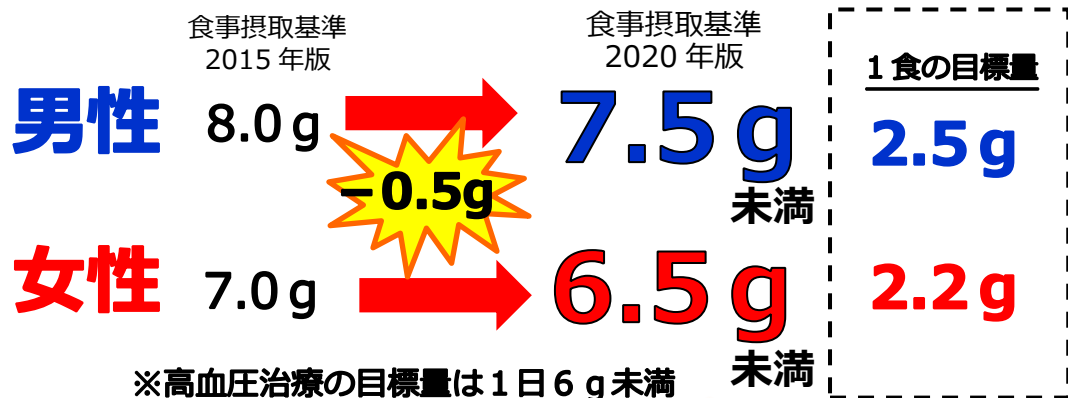




多治見市保健センター

2020年から『1日の食塩摂取目安量』が変わりました！

【1日の食塩摂取目安量】



【成人1日あたりの食塩平均摂取量】

男性	女性
11.0g	9.3g

厚生労働省：H30 国民健康栄養調査結果

1日の食塩摂取目標量は男女ともに-0.5gに！

現時点での日本人の1日の食塩平均摂取量は、食塩摂取目安量よりもまだ多い状況です。日本人は塩分を多く摂りすぎていることがわかりますね。

【岐阜県圏域別食塩摂取量ランキング】

東濃は、**男性 3位 女性 2位**

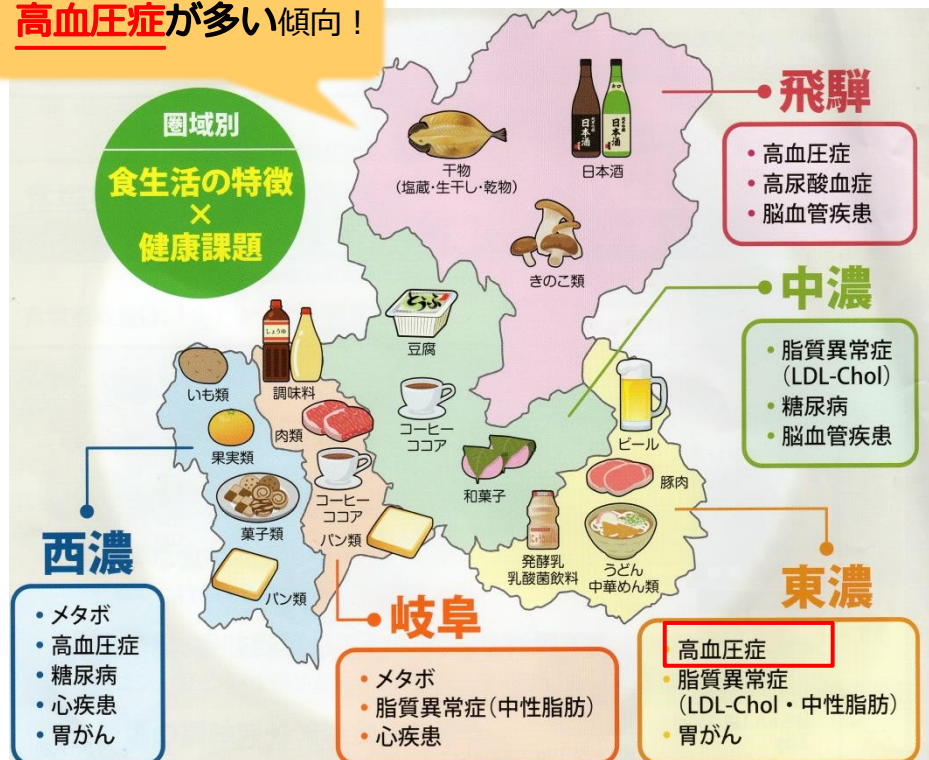
男性

男性	圏域	摂取量
1	中濃	10.1g
2	西濃	10.2g
3	東濃	10.3g
4	飛騨	10.6g
5	岐阜	11.1g

女性

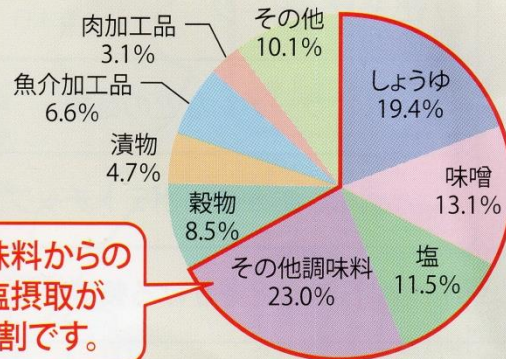
女性	圏域	摂取量
1	飛騨	8.1g
2	東濃	8.3g
3	西濃	8.4g
4	中濃	9.1g
5	岐阜	9.3g

東濃は **高血圧症**が多い傾向！



平成 28 年度県民栄養調査、県民健康実態調査、生活習慣病白書 2017 より

食塩摂取量の食品群別内訳



調味料からの食塩摂取が約7割です。

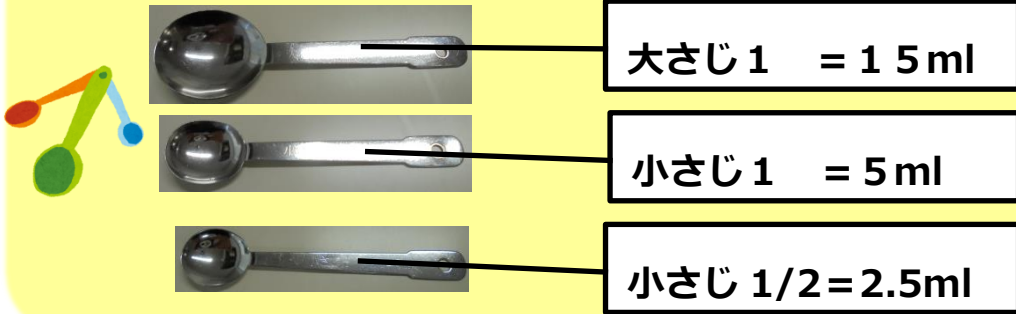
出典：平成28年度県民栄養調査

普段つけたり、かけたり、味付けに使う調味料の量を見直してみませんか？



たじみ健康ハッピープラン
イメージキャラクター：パクン

塩分コントロールに欠かせない、計量スプーン



調味料別：重量と塩分量



食塩

小さじ1 = 6 g
塩分量：6 g



濃口しょうゆ

小さじ1 = 6 g
塩分量：0.9 g



合わせ味噌

小さじ1 = 6 g
塩分量：0.7 g



減塩しお

小さじ1 = 6 g
塩分量：0.6 g



減塩しょうゆ

小さじ1 = 6 g
塩分量：0.5 g



減塩味噌

小さじ1 = 6 g
塩分量：0.5 g

つくってみたい！

減塩レシピ

基本のお味噌汁～春の旬野菜を使って～



【材料】(2人分)

キャベツ	50 g	乾燥わかめ	0.5 g
にんじん	30 g	だし汁	200ml
玉ねぎ	30 g	合わせ味噌	大さじ 1/2 強 (10g)
いんげん	20 g		
油あげ	1 枚		



【栄養価】(1人分) エネルギー：51kcal 食塩相当量：0.7g

【つくりかた】

- ① キャベツは一口大に切る。にんじんは皮をむいていちょう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。いんげんは3等分に切る。油揚げは油抜きをし、小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、いんげんを入れて煮る。野菜が煮えたら油揚げを入れて煮る。
- ③ 味噌を溶きながら加えて混ぜ、乾燥わかめを入れる。

ポイント

基本なお味噌汁のレシピです。分量通りに計り、うす味を感じてみましょう！うすいと感じた人は普段の塩分量に注意して下さい。

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

