



# うす味料理を

# おいしく食べよう

食塩（ナトリウム）は、血液の成分として体液のバランスを調節する重要な役割があります。

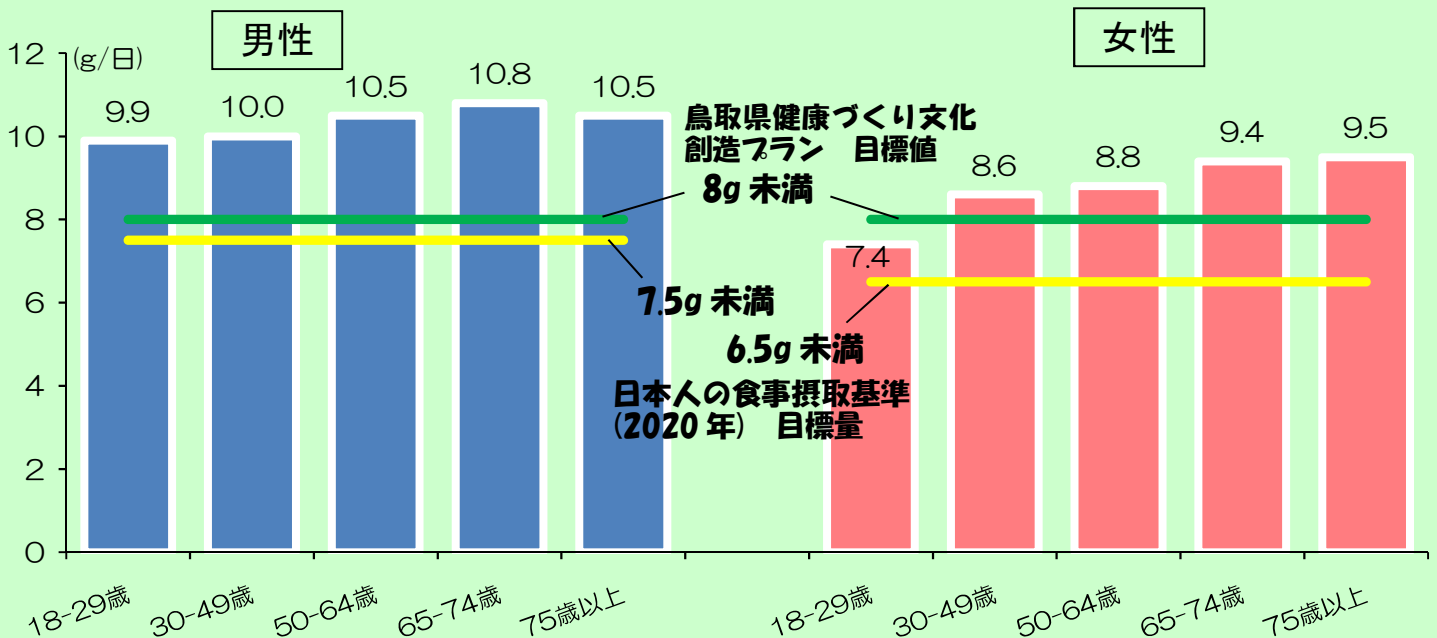
しかし、摂り過ぎると高血圧や脳卒中、胃がんなどの生活習慣病のリスクを上昇させます。

減塩を長続きさせるためには、第一に「おいしいこと」、第二に「舌をうす味に慣らすこと」です。無理のない方法で、できることから少しずつ減塩に取り組みましょう。



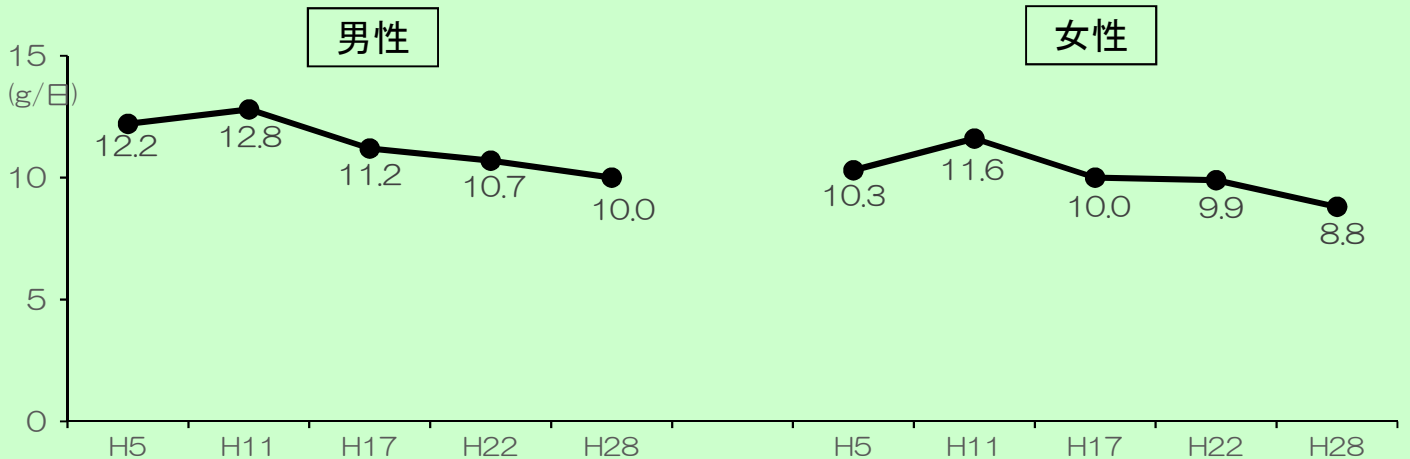
## 鳥取県民の食塩摂取量

● 男女とも、ほとんどの年代で摂取量が目標を超えています。



出典：平成 28 年県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査結果

● 年次推移（1 歳以上）をみると、男女とも減少傾向にありますが、目標値に向けて引き続き、減塩を心がける必要があります。



出典：H5、H11、H17、H22 県民健康栄養調査結果、H28 県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査結果

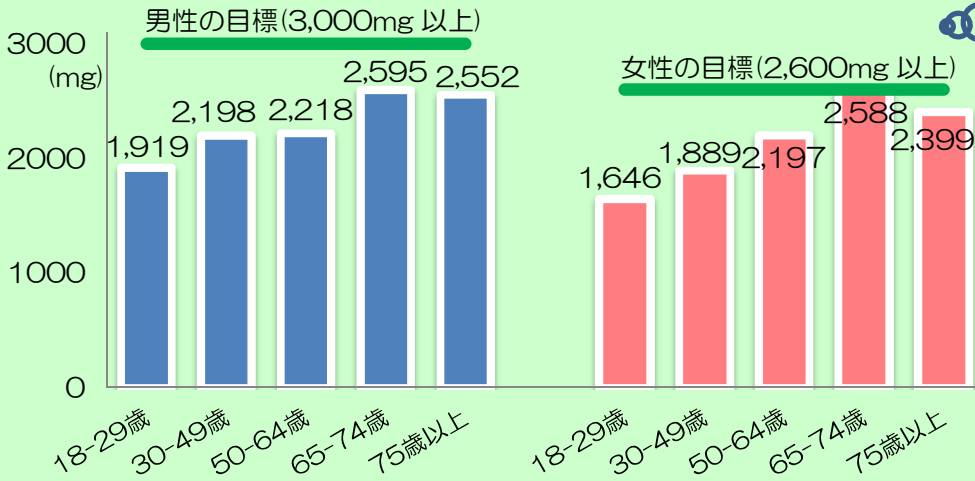
※H17 年以降の調査では、食品群の分類方法及び重量の算出方法を変更。

# 効果的に減塩するために

～カリウムは、体内の余分なナトリウムの排泄を促し、減塩効果を高めます～

## 鳥取県民のカリウム摂取量

● すべての年代で、摂取量が目標を大きく下回っています。



摂取量：平成28年県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査結果、鳥取県  
目標（目標量）：日本人の食事摂取基準（2020年版、厚生労働省）

カリウムの多い  
野菜や果物を積極的に  
食べましょう！

- 春菊のごま和え 約80g (カリウム約423mg)
- かぼちゃの煮物 約100g (カリウム約598mg)
- 小松菜の炒め煮 約80g (カリウム約585mg)
- ほうれんそうのおひたし 約80g (カリウム約576mg)
- スイートコーン 1本 約200g (カリウム約580mg)

## “見えない塩”にも注意しましょう ～加工食品に含まれる食塩相当量～



かまぼこ2切れ  
0.8g



ロースハム3枚  
1.0g



スライスチーズ1枚  
0.5g



あじの開き1枚  
1.4g

日本食品標準成分表 2015年版(七訂) 引用

## 「栄養成分表示」を参考に、エネルギーや栄養素の摂取量をチェック！

- 容器包装に入れられた加工食品や添加物には、『熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量』の含有量が容器包装に分かりやすく表示されています（義務表示）。
- 義務表示の5項目以外にも、任意によるビタミン、ミネラルなどの表示や、栄養成分の補給や適切な摂取ができる旨の表示（栄養強調表示）もあります。

肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

栄養成分表示 100g当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og



『塩分控えめ』

自分に必要なエネルギーや栄養素を過不足なく摂取するのに役立ちます！

高血圧予防や管理のため、食塩相当量をチェック！