

おいしく+かしこく+無理なく減塩。

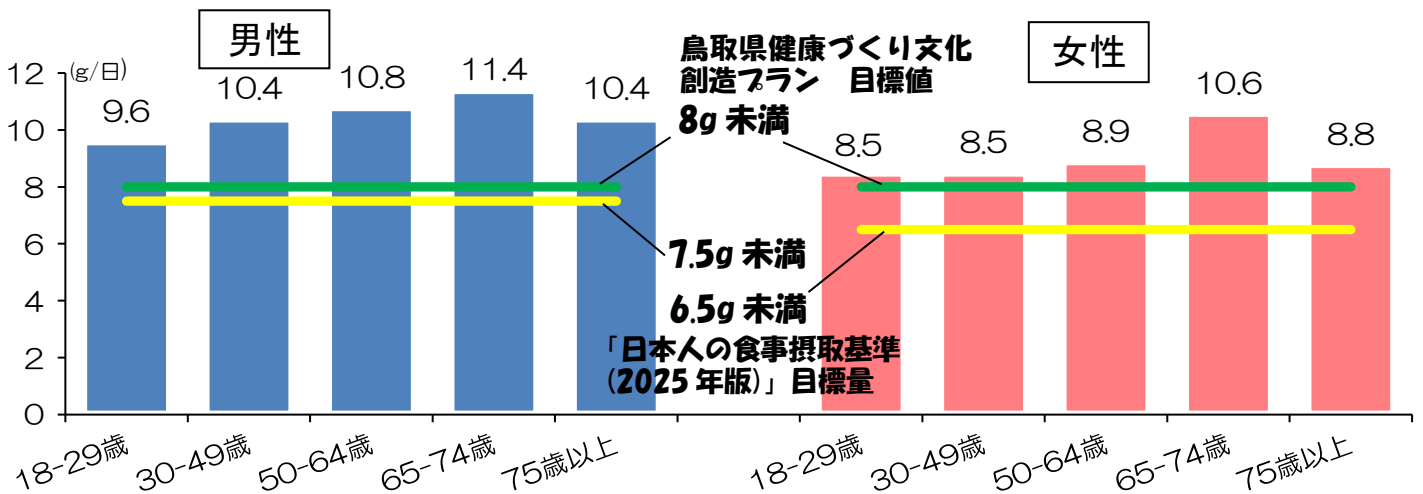


食塩（ナトリウム）は、消化液の材料となったり、血液の成分として体液のバランスを調節したりするなど、重要な役割があります。しかし、摂り過ぎると高血圧や脳卒中、胃がんなどの生活習慣病のリスクを上昇させます。塩分控えめな食生活を長続きさせるためには、第一に「おいしいこと」、第二に「舌をうす味に慣らすこと」です。調理法などを工夫し、無理なく、できることから少しずつ取り組みましょう。



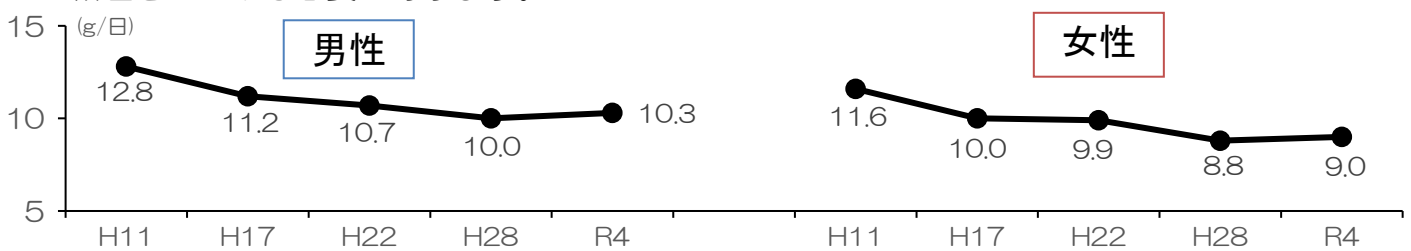
鳥取県民の食塩摂取量

● 男女とも、すべての年代で摂取量が目標を超えています。



出典：R4 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、目標に向けて引き続き、減塩を心がける必要があります。



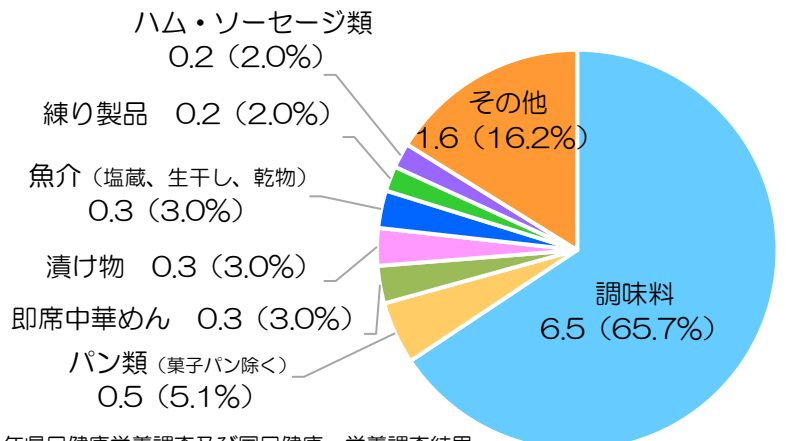
出典：H11、H17、H22 県民健康栄養調査結果、H28、R4 県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査結果
 ※H17年以降の調査では、食品群の分類方法及び重量の算出方法を変更。

● どの食品から食塩を多くとっているかをみてみると、6割以上を調味料からとっています。

その中でも、しょうゆ、みそ、塩が多くの割合を占めています。

調味料の使いすぎや、調味料を多く使う料理の摂りすぎに注意しましょう。

調味料以外にも、加工食品からの食塩摂取にも気をつける必要があります。



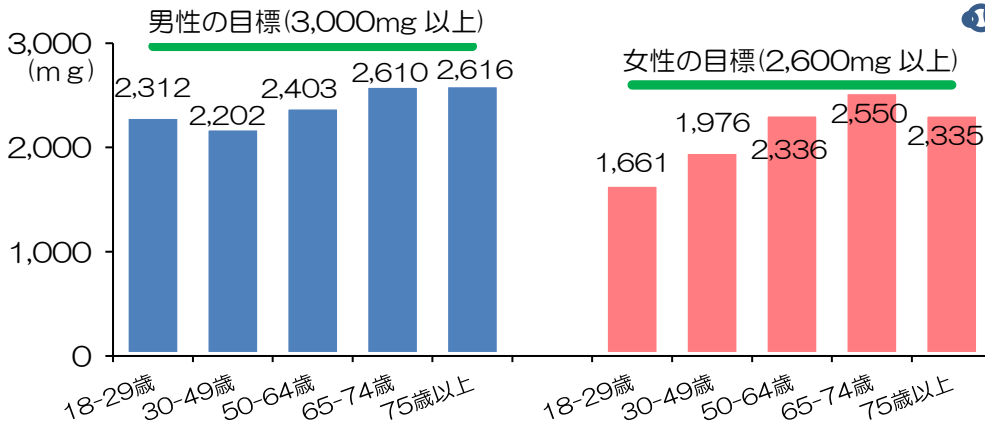
出典：R4 年県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査結果

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、摂取量が目標を下回っています。



摂取量：R4 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（2025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！



かぼちゃの煮物
約 100g
(カリウム約 300mg)



ほうれんそうのごま和え
約 100g
(カリウム約 470mg)



スイートコーン
1本 約 200g
(カリウム約 580mg)



ゆでブロッコリー
約 60g
(カリウム約 130mg)

“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
0.7g



スライスチーズ 1枚
0.6g



あじの開き 1枚
1.6g

日本食品標準成分表 2020 年版(八訂) 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、食品のエネルギー量と体重をチェック！

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	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



『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！