

確認しよう、塩分摂取量!!

平成24年国民健康・栄養調査報告によると、山形県の食塩摂取量の平均値(20歳以上の県民1日あたりの平均値)は、全国で摂取量の多い順から男性3位・女性4位でした。

減塩の取り組みは、普段の塩分摂取量を知ることからはじまります。

塩分チェック表

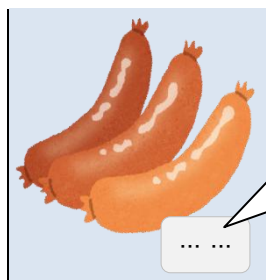
各項目をチェックして、合計点を計算してみましょう。		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干など	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当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		普通	人より少なめ
		合計			点

合計点	塩分摂取量	合計点	塩分摂取量
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。	14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。	20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

公益社団法人 日本栄養士会 健康増進のしおり 2014-1 より

食品を購入する際は、栄養成分表示を参考にしましょう。

栄養成分表示: 100g当たり



エネルギー	346kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	31.8g
炭水化物	1.9g
ナトリウム	780mg
(食塩相当量)	2.0g

食品の包装などには、栄養成分表示が記載されているので、食塩相当量はナトリウム量から換算できます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

$$\Rightarrow 780 \times 2.54 \div 1000 = 1.9812$$

健康やまがた安心プランでは、1日の食塩摂取目標量は8g未満としています。



毎月19日は「家族団らんの日」
毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問合せ先)
山形県置賜保健所保健企画課 TEL0238-22-3004
山形県健康長寿推進課健康づくり担当 TEL023-630-2919
地域食生活・健康情報ステーション平成27年1号