

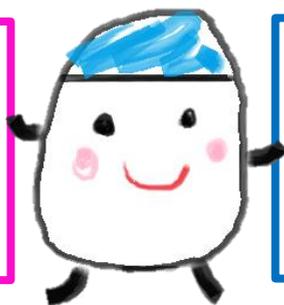
# 今日からはじめる**適塩**生活



私たちのからだは毎日の食事で作られています。その食事に欠かせないのが『**塩**』。でも、塩はとり過ぎると、高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。宇治市では「健康長寿日本一」の実現に向け、**こどもの頃から「適塩」を意識した食習慣を身につけてもらえるように取り組んでいます。**

## 塩の働き

- ・からだの中の水の量を調節する
- ・血の流れるスピードを調節する
- ・ばい菌をやっつける
- ・おいしい料理の味のもとになる



## 塩をとりすぎると？

- ・おいしい味が分かりにくくなる
- ・からだを流れる血の通路(血管)が傷ついてしまう
- ・いろいろな病気のもとになる

## 適塩とは？

### ① 自分のからだに適した量の塩をとること

1日にとる塩の量には、目標量が決められています。これは、性別や年齢、病気の有無等によっても違います。日本の食文化は塩を多くとりすぎる傾向があるので、自分に適した塩の量を超えないように意識しましょう。

#### 【1日の食塩摂取目標量】



12歳以上の男性

**8g未満**



10歳以上の女性

**7g未満**



高血圧の方

**6g未満**



1～2歳

3.0～3.5g未満

3～5歳

4.0～4.5g未満

6～7歳

5.0～5.5g未満

8～9歳

5.5～6.0g未満

10～11歳

6.5～7.0g未満

参考：日本人の食事摂取基準(2015年版)・高血圧治療のガイドライン2014

### ② 必要なところにだけ塩を使うこと

「塩」はお料理の味をアップさせる役割も持っていますが、しょうゆやみそなどの調味料には、多くの塩が含まれています。お料理の「ここ！」というところに、必要最低限の調味料を上手に使って、素材のおいしさを活かすことが**適塩のコツ**です。



塩がたくさん入っている食べ物はどれだ？！

# 適塩王クイズにチャレンジ

Q: 塩がたくさん入っていると思う順番にならべてみよう！



①チャーハン  
(1人前)



②ちくわ  
(1本=100g)



③ラーメン  
(1人前)



④しよくパン  
(5枚切り1枚)



⑤すし  
(10貫)しょうゆなし

多い ( ) → ( ) → ( ) → ( ) → ( ) 少ない

正解は！



約7g

スープまで飲み干すと、1日分の塩をとることに！  
スープを残すと、食塩量は半分になります。



約5g

しょうゆをつけなくても、すし飯には塩がたくさん入ってます。しょうゆをつけるときは、ご飯ではなくネタに少しつけるのが適塩のコツ。



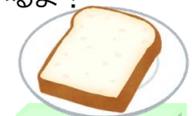
約3g

塩の多いものばかり  
食べすぎないように



約2g

しょっぱくないけど、  
パンには塩がはいっているよ！



約1g

③ラーメン → ⑤すし → ①チャーハン → ②ちくわ → ④しよくパン

## 隠れ塩にご用心

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

ここをチェック！

食べ物には、塩味がなくても塩が含まれていたり、そんなにからくないものに意外とたくさんの塩が入っていることがあります。

加工食品のパッケージには『栄養成分表示』が記載されていますので、意識してチェックしてみましょう！  
意外なものに“隠れ塩”が含まれていることを発見できるかもしれません。

