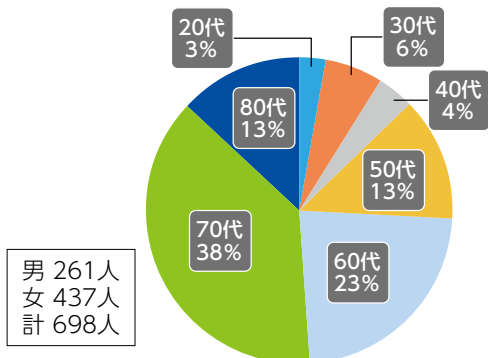


食事での塩分の取り方についてのアンケート調査を行いました



アンケート回答者 年代別割合



- ◇時 期 令和6年7月、12月
- ◇場 所 集団健康診断 各会場
- ◇対象者 令和6年度
潮来市集団健康診断を受診した人
- ◇方 法 潮来市食生活改善推進員協議会会員が、健康診断を受診した人に声かけをしてアンケートに回答してもらう。

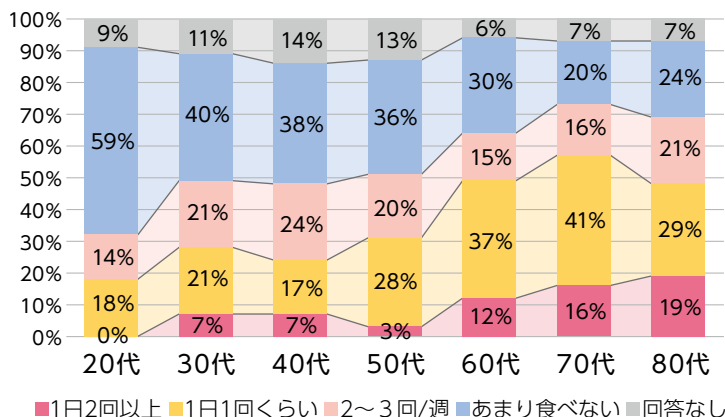


◆そもそも、塩分は1日にどれくらいが目安なのか…

男 性	女 性	高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防
7.5g/日 未満	6.5g/日 未満	6g/日 未満

※日本人の食事摂取基準2025より

Q1 つけ物、梅干しを食べる頻度はどれくらいですか？

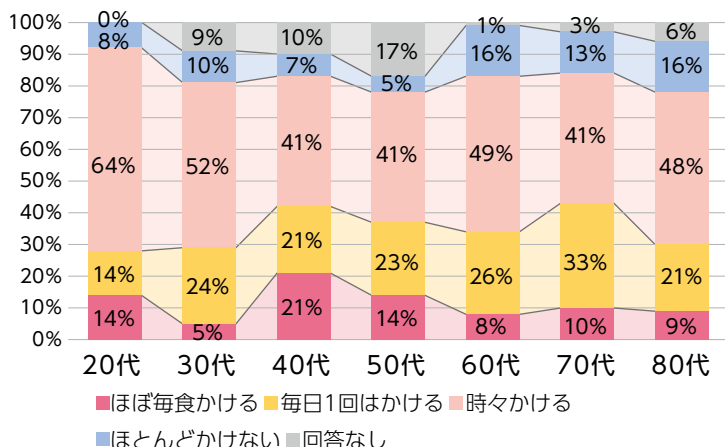


年代が上がるにつれ、食べる頻度が増えている傾向がありました。

塩分がこんなに！

梅干し1個 塩分1.8g
きゅうりのぬか漬け5切 塩分1.6g

Q2 しょうゆやソースなどをかける頻度は？

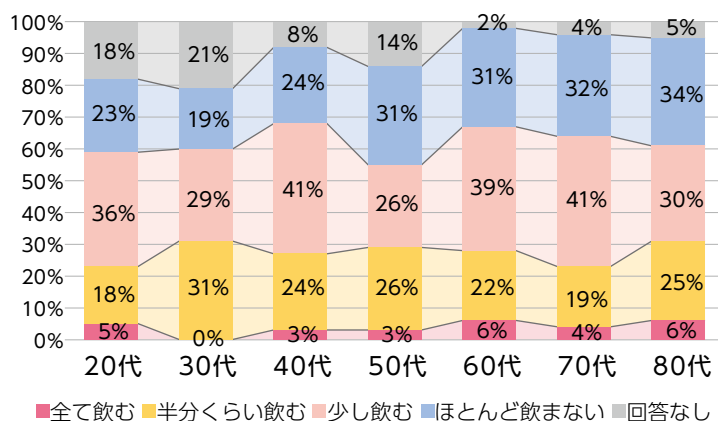


全年代を平均すると1割の人が「ほぼ毎食かける」と回答。

塩分がこんなに！

例えば…
しょうゆ小さじ1(塩分0.6g)を毎食(3食)かけると、しょうゆだけで塩分1.8gもとってしまいます！

Q3 うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？



どの年代も2～3割の人が「全部飲む」又は「半分くらい飲む」と回答しています。

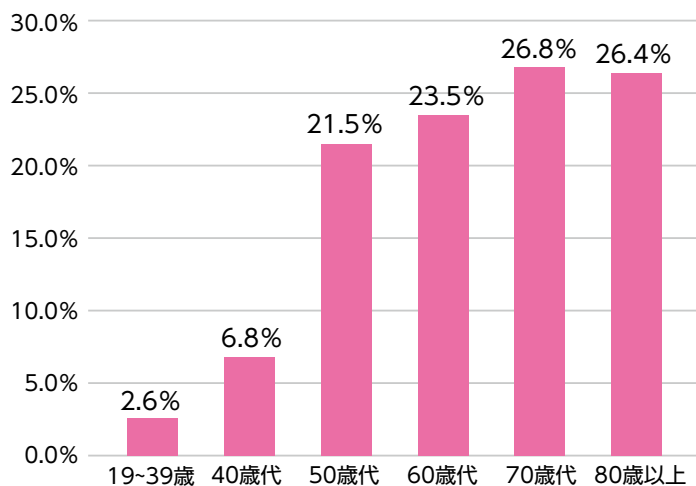
塩分がこんなに！

麺と汁を1杯分全部食べると
 うどん・そば 塩分6g
 ラーメン 塩分8g
 カップラーメン 塩分6.9g

1杯で、約1日分の塩分を摂取してしまいます！

実際の健診結果では、**高血圧**の人がこんなにいました！

高血圧(収縮期血圧140以上または
拡張期血圧90以上)者の割合



※令和6年度潮来市健康診断結果より

塩分の摂りすぎ ⇒ 高血圧



高血圧の状態が続くと血管や腎臓に負担がかかり、「生活習慣病」のリスクを高めます。

特に潮来市では、男女共に、生活習慣病である急性心筋梗塞、糖尿病、腎不全で亡くなる方が多いです。

ご心配な方は、かすみ保健福祉センターで地区担当の保健師・栄養士が相談にのっています。下記連絡先までお気軽にご相談ください。

かすみ保健福祉センター ☎64-5240

*** 毎日の食事で上手に減塩しましょう ***

かけすぎ防止のため、しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」にする。



シソやみょうが、ねぎなどの薬味・カレー粉などのスパイスを加えてアクセントをつける。



レモン、ポン酢、酢などを活用してさっぱりとした味付けにする。(酢は無塩調味料です！)



麺類の汁は飲まない。
(汁を飲まないことで、ラーメンだと40%ほど塩分カット！)



こんぶ、かつお節、にぼし、干しいたけなどから出る「うまみ」を利用する。



みそ汁などの汁物は、具沢山にして、汁気を減らしながらも満足感を落とさずに減塩。

