

あなたの食事にも ころあたりはありませんか？

塩

のとり過ぎは**要注意**です

新潟県は、脳血管疾患や胃がんで亡くなる人が多い状況にあります。
その背景の一つに食塩のとり過ぎがあげられます。

食塩 摂取量

【目標】

【現状】

【塩をとり過ぎると、どのような影響があるのでしょうか？】

目標量を超えている人は約8割!!



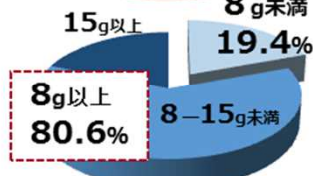
女性

7g
未満

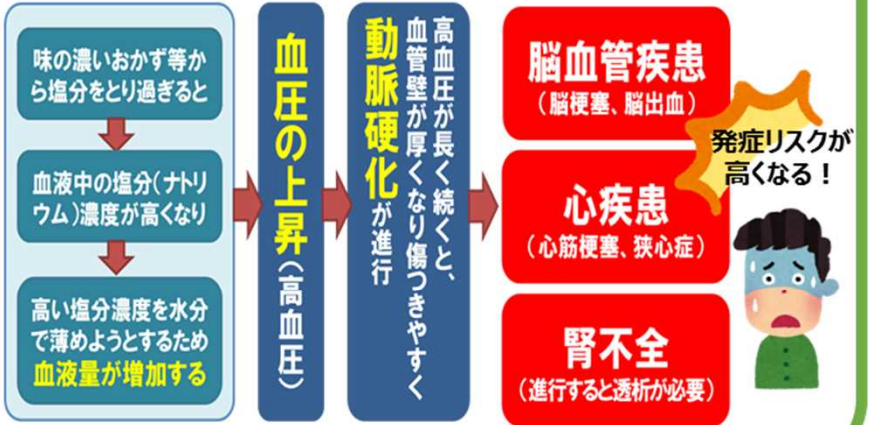


男性

8g
未満



出典：【目標】日本人の食事摂取基準2015年版
【現状】H23県民健康・栄養実態調査



注目！ 塩をとり過ぎ新潟県民の **10** の食習慣

1 食事は満腹になるまで食べる



2 主食を重ねて食べる

(例：ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当+おにぎり+カップ麺など)



3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる

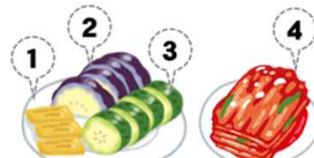


4 煮物を1日に4皿以上食べる

(例：野菜の煮物だけでなく、煮魚、肉じゃが、ひじき煮なども含みます／同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます)



5 漬け物を1日に2種類以上食べる



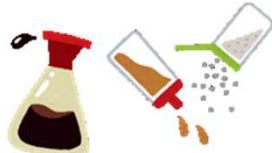
6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる



7 めん類の汁を1/3以上飲む



8 濃い味付けを好んで食べる



9 外食を週に2回以上する



10 毎日飲酒する



新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析(新潟県立大学/2013-2015)
「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成(2015)

ころあたりはありませんか？ あてはまる項目が多いほど、塩のとり過ぎになります。
ちよつとずつ「塩しょ」を減らす生活 = 「ちよいしお生活」をはじめましょう！



何かからはじめる？ ⇒くわしくはこちら！ (うらへ)



あなたの「塩のとり過ぎ度」を確認してみましょう！

表A	1	食事は満腹になるまで食べますか？	<input type="checkbox"/> よくある(2.5)	<input type="checkbox"/> ときどきある(2)	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)
	2	主食を重ねて食べますか？	<input type="checkbox"/> 週3回以上(1)	<input type="checkbox"/> 週2回以下(0)	
	3	丼ものやめん類、カレーライスを食べる頻度は？	<input type="checkbox"/> 週5回以上(1)	<input type="checkbox"/> 週4回以下(0)	
	4	1日に煮物は何皿食べますか？	<input type="checkbox"/> 4皿以上(5)	<input type="checkbox"/> 2~3皿(1.5)	<input type="checkbox"/> 1皿以下(0)
	5	1日に漬物は何種類食べますか？	<input type="checkbox"/> 2種類以上(1)	<input type="checkbox"/> 1種類以下(0)	
	6	魚卵を食べる頻度は？	<input type="checkbox"/> 1日1回以上(0.5)	<input type="checkbox"/> 2日に1回以下(0)	
	7	めん類の汁を飲みますか？	<input type="checkbox"/> 1/3以上(1)	<input type="checkbox"/> ほとんど飲まない(0)	
	8	外食の頻度は？	<input type="checkbox"/> 週2回以上(1.5)	<input type="checkbox"/> 週1回以下(0)	
	9	濃い味付けを好んで食べますか？	<input type="checkbox"/> はい(1)	<input type="checkbox"/> いいえ(0)	
	10	お酒を飲む頻度は？	<input type="checkbox"/> 毎日(1.5)	<input type="checkbox"/> ときどき／ほとんど飲まない(0)	

表B	性別	<input type="checkbox"/> 男性(2.5)	<input type="checkbox"/> 女性(0)	
	年齢	<input type="checkbox"/> 20~50歳代(4.5)	<input type="checkbox"/> 60歳代(2)	<input type="checkbox"/> 70歳代以上(0)



表A・表Bでチェックした回答の()内の数字を足してね

合計点数	推定食塩量	塩のとり過ぎ度
0-1	約 7 g/日	ほぼ目標値 です このまま「ちよいしお生活」続けましょう
2-3	約 8 g/日	
4-5	約 9 g/日	ややとり過ぎ です 減塩食品なども賢く利用しながら「ちよいしお生活」はじめましょう！
6-7	約 10 g/日	
8-9	約 11 g/日	とり過ぎ です 食生活を少し変えてみませんか「ちよいしお生活」はじめましょう！
10-11	約 12 g/日	
12-13	約 13 g/日	
14-15	約 14 g/日	かなりとり過ぎ です 目標量の倍以上の塩をとっている可能性が！ 今すぐ「ちよいしお生活」はじめましょう！
16以上	約 15 g/日	

合計点数が高くなるほど、また、表Aの()内の点数が高い項目ほど、塩のとり過ぎにつながることを示しています。表Aの項目の合計点数が、また、()内の点数が低くなるような食生活を心がけましょう。

まずは - 1点！
目指すは - 2点！

-1点で 約0.5g 減塩に
-2点で 約1g 減塩に

「ちよいしお生活」で
健康寿命 を延ばしましょう！



新潟県民700人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析したもので、塩のとり過ぎに気を付けた食生活をしている人等は、表Cに当てはまらない場合があります。【解析:新潟県立大学/2013-2016】

お問い合わせ・ご相談は、最寄りの保健所 または お住まいの市町村へ

【作成】

新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング (2013-2016)

【問い合わせ先】

十日町地域振興局健康福祉部 / 〒948-0054十日町市高山857 / TEL025-757-2401