あなたの食事にも こ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

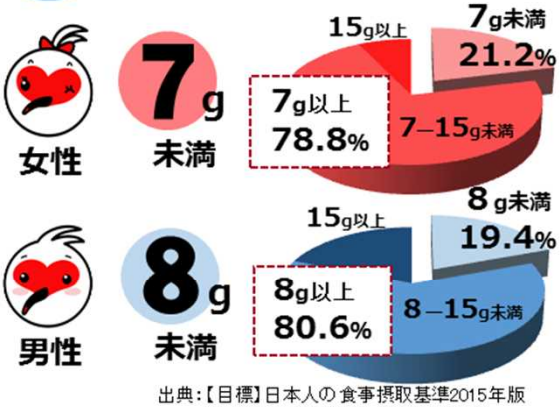
【目標】

女性 7g未満

男性 8g未満

【現状】

目標量を超えている人は約８割!!



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

【塩をとり過ぎると、どのような影響があるのでしょう？】

味の濃いおかず等から塩分をとり過ぎると
↓
血液中の塩分(ナトリウム)濃度が高くなり
↓
高い塩分濃度を水分で薄めようとするため血液量が増加する
→ 血圧の上昇(高血圧)
→ 高血圧が長く続くと、血管壁が厚くなり傷つきやすく動脈硬化が進行
→ 脳血管疾患(脳梗塞、脳出血)
→ 心疾患(心筋梗塞、狭心症)
→ 腎不全(進行すると透析が必要)

発症リスクが高くなる！

注目！ 塩をとり過ぎ新潟県民の10の食習慣

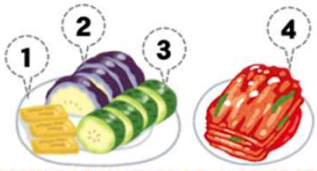
1 食事は満腹になるまで食べる

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）

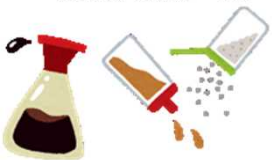
5 漬け物を１日に２種類以上食べる



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。

ちょっとずつ「塩しお」を減らす生活 ＝「ちょいしお生活」をはじめましょう！

何からはじめる？ ⇒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？	☐ よくある(2.5)	☐ ときどきある(2)	☐ ほとんどない(0)
2	主食を重ねて食べますか？	☐ 週3回以上(1)	☐ 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？	☐ 週5回以上(1)	☐ 週4回以下(0)	
4	１日に煮物は何皿食べますか？	☐ 4皿以上(5)	☐ ２～3皿(1.5)	☐ 1皿以下(0)
5	１日に漬物は何種類食べますか？	☐ 2種類以上(1)	☐ 1種類以下(0)	
6	魚卵を食べる頻度は？	☐ 1日1回以上(0.5)	☐ 2日に1回以下(0)	
7	めん類の汁を飲みますか？	☐ 1/3以上(1)	☐ ほとんど飲まない(0)	
8	外食の頻度は？	☐ 週2回以上(1.5)	☐ 週1回以下(0)	
9	濃い味付けを好んで食べますか？	☐ はい(1)	☐ いいえ(0)	
10	お酒を飲む頻度は？	☐ 毎日(1.5)	☐ ときどき／ほとんど飲まない(0)	

表B

性別	☐ 男性(2.5)	☐ 女性(0)	
年齢	☐ 20～50歳代(4.5)	☐ 60歳代(2)	☐ 70歳代以上(0)

表A		表B		合計
点	＋	点	＝	点

表A・表Bで☑チェックした回答の( )内の数字を足してね

表C

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「ちょいしお生活」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「ちょいしお生活」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「ちょいしお生活」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「ちょいしお生活」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

「ちょいしお生活」で
健康寿命 を延ばしましょう！

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(下記)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】
新潟県村上地域振興局健康福祉部地域保健課 ／〒958-0864村上市岩町10-15／ TEL 0254-280-5198(直通)
(村上保健所)