

今日から始める適塩生活

皆さんは、普段の食事の中で食塩をどのくらいとっているか意識していますか。長年の食塩のとりすぎは、高血圧につながり、心疾患や脳血管疾患等のリスクを高めます。生活習慣病の発症や重症化を予防するためには、毎日の食事の中で適切な食塩摂取を心がけることが大切です。



都民の食塩の摂取状況

東京都民の成人1人1日当たりの食塩の平均摂取量は男性10.7g、女性9.2gです。目標量と比較してみると、男女ともに2g以上、食塩をとりすぎていることが分かります。食塩は、知らずのうちにとりすぎてしまうため、注意が必要です。

	食塩摂取目標量 (15歳以上)※1	東京都民の 平均摂取量※2
男性	8.0g/日未満	10.7g/日
女性	7.0g/日未満	9.2g/日

※1：指標として「日本人の食事摂取基準2015年版」を用いています。

※2：令和元年東京都民の健康・栄養状況

適塩生活を送るための工夫

調味料の使い方や、食事の食べ方を工夫するだけで、食塩の摂取量を減らすことができます。旬の食材を上手に取り入れ素材のおいしさを味わうことで、少しずつ薄味に慣れていきましょう。

調味料の使い方—工夫

食塩のおよそ7割は調味料から摂取しています。調味料の使い過ぎに気をつけましょう。



- 減塩調味料を活用する



- 鰹節、昆布、干しいたけなどのだしを活用する



- 塩やしょうゆの代わりに酸味を活用する



- 料理の中で薄味に作るものを決め、味にメリハリをつける

食べ方に—工夫

普段、よく食べる料理の食べ方を見直してみよう。

- 麺類の汁は残しましょう



- しょうゆ等は少なめにつけましょう(かけない)



栄養成分表示を活用しよう

買い物をする時は、栄養成分表示を見る習慣をつけよう。上手に活用して、1日の食塩摂取量が目標量を超えないように心がけよう。



栄養成分表示 1食分(450g)当たり	
熱量	623kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	25.1g
炭水化物	85.2g
食塩相当量	2.5g

ここをチェック！

【問合せ先】東京都西多摩保健所 生活環境安全課 保健栄養担当 電話 0428-22-6141