

健康寿命を延長する取組推進モデル事業
(減塩対策分野) 実施報告書

～高血圧の人のための減塩教室～
実施マニュアル



奈良県

目 次

1. 事業の背景・目的	1
2. 事業概要及び実施結果	2
3. プログラムの目指すところ（検証結果から）	5
4. ～高血圧の人ための減塩教室～実施マニュアル	6
① プログラムの構成	7
② 各メニューの内容等	9
A：血圧測定	9
B：塩分チェックシート	10
※資料：塩分チェックシート	11
C：みそ汁で味覚チェック	12
D-1：塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る「高血圧と塩の関係について学ぶ」	13
D-2：6gの塩、1gの塩を知る	14
※Dの資料 パワーポイントテキスト①	15
塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る「高血圧と塩の関係について学ぶ」	
E-1：塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「塩について学ぶ」	30
E-2：いろいろな種類の塩を比べる	30
※Eの資料 パワーポイントテキスト②	
塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る「塩について学ぶ」	31
F：塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「適塩生活のアドバイス」	41
※資料 パワーポイントテキスト③	42
塩のいいところ 悪いところ 塩の本当を知る「適塩生活のアドバイス」	
G：1週間の食生活チェック表と食生活チェック表の塩分目安表	53
※資料 1週間の食生活チェック表	54
食生活チェック表の塩分目安表	55
H：簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ	56
※資料 テキスト④「簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ」	57
I：うた「適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活～」	63
※資料 歌詞：適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活～	64
 <参考資料>	
・市町村の減塩等に関する事業のアンケート調査結果	65
・教室参加者アンケート結果	68
・教室アンケート例	73
・広報チラシ	77
・CD-R	別添

健康寿命を延長する取組推進モデル事業（減塩対策分野）

1. 事業の背景・目的

奈良県では健康寿命を平成 34 年までに、男女ともに日本一にすることを目指し、平成 25 年 7 月に策定した「なら健康長寿基本計画」に基づき、様々な健康づくりの取組をすすめているところです。その 1 つとして、奈良県民の健康寿命に寄与する要因等を研究し、健康寿命の延長に効果的な健康行動として「塩分摂取量を減らすこと」が、男性 2 位、女性 1 位という結果となりました。

その結果を受け、「減塩」に重点をおいた取組として健康寿命を延長する取組推進モデル事業（減塩対策分野）を実施しました。当事業では、高血圧のハイリスク者を対象とした「減塩を始めたいくなるプログラム」を、ソーシャルマーケティングの手法を活用しながら作成し、モデル市町村で試行的に実施、そして効果検証を行いました。当冊子は、事業の実施報告書であるとともに、作成したプログラム「高血圧の人のための減塩教室」の指導者の実施マニュアルとなっています。

2. 事業概要及び実施結果

- ・ 高血圧のハイリスク者を対象とした「減塩を始めたいくなるプログラム」を作成。
- ・ 作成したプログラム(案)をモデル市町村において試行実施し、効果検証。
- ・ 次年度以降、市町村の保健事業で活用。

< 主な取組 >

(1) 市町村の減塩等に関する事業のアンケート調査

内容：現在の減塩・健康教室の実施状況について

実施している中で抱えている問題点について

開催にあたり工夫している点、効果のあった内容

回答：全市町村

(2) プロジェクトチーム決定と会議

各市町村の現状や現場の声をプログラムに反映させるため、プロジェクトチームを発足し会議を重ね、プログラム(案)を作成

< プロジェクトメンバーについて >

御所市／広陵町／下北山村／葛城保健所／吉野保健所／健康づくり推進課／

(受託事業者) (株) iop 都市文化創造研究所

(3) 教室プログラムの作成

(4) 教室プログラムの試行実施

実施市町村：広陵町

教室タイトル：高血圧の人のための減塩教室

実施日：1回目 2015年1月28日(月)塩のいいところ 悪いところ 塩の本当を知る

2回目 2015年2月2日(月)簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

3回目 2015年2月12日(木)楽しみながら身につけよう！適塩生活

(5) 効果検証・プログラムの修正(詳細は次のページ)

(6) 今後のプログラム活用についての検討(詳細は次のページ)

概要

市町村の減塩教室等 取組みに関するアンケート

■アンケート（39市町村）

- 対象
各市町村の保健師、栄養士
- 目的
次年度以降実施してもらいやすいプログラムを作成するために各市町村の現状、問題点を把握する。
- 内容
・現在の減塩・健康教室の実施状況について
・実施している中で抱えている問題点について
・開催に当たり工夫している点、また効果のあった内容について

実施内容

プロジェクトチーム 決定と会議

■プロジェクト説明会

- 9月9日(火) 奈良県庁にて
・プロジェクトの概要説明
・プログラムの説明
・各市町村の教室実勢説明

プロジェクトチーム決定

- プロジェクトチームメンバー
下北山村・御所市・広陵町
吉野保健センター・徳島保健所
奈良県・iop

■プロジェクト会議（3回）

- 11月17日(月)
12月16日(火)
1月21日(水)

プロジェクト会議の意見を参考に プログラム(案)を作成

＜意見＞

- ・参加者が今の状況を知るために塩分チェックシートを導入してほしいか？
- ・講義だけでは飽きてしまうので、クイズを入れたり、実習がある方がよい。
- ・実習や調理を伴う内容については取り入れたいが難しい市町村もあるのでは、できるだけ簡単でどこでも取入れやすい方法にする。
- ・内容が良く取組みたくても、設備や体制の問題で取組みにくい市町村もある。

減塩関連プログラム実施について

減塩に特化した教室を実施している市町村は少なく、健康教室に部分的に盛り込んでいる市町村がほとんどだった。



健康関連教室実施において抱えている問題点・課題(複数回答可)

- ・集客が難しい 29件
- ・企画が難しい 14件
- ・スタッフが足りない 14件
- ・予算がない 7件
- ・その他 その他

結果

教室プログラム作成

■高血圧の人のための減塩教室

モデル市町村：広陵町

＜組立てのポイント＞

- ・気づき、学び、行動(実践)につながる内容を楽しむ字を組立てにする。
- ・講義、実習それぞれが内容ごと
- ・に完結して、モデル市町村が取り入れやすいプログラムを選び組立てることができる。
- ・集客アップを狙いイラストを用い楽しくわかりやすいチラシを作成



1回目：1月26日(月)

塩のいいところ、わるいところについて学ぶ

- 講師：ダニエラ・シガ
- ・塩分チェックシート
 - ・味噌汁で味覚チェック
 - ・塩のいいところ、わるいところ
 - ・塩について知る(講義&実習)
 - ・減塩生活のアドバイス
 - ・1週間の食生活チェックシート



2回目：2月2日(月)

簡単で美味しい減塩生活のコツを学ぶ

講師：ダニエラ・シガ

- ・しょう油、塩しそ、昆布出汁の作り方と効果のレクチャー
- ・デモンストレーションと試食
- ・しょう油、塩しそ、昆布出汁の作り方と効果のレクチャー
- ・白米の蒸し煮、塩しそと生姜のドレッシング



3回目：2月12日(木)

楽しみながら身につけよう減塩生活

減塩を広めていくための開発中のツールを体験していただき、感想意見をもらう

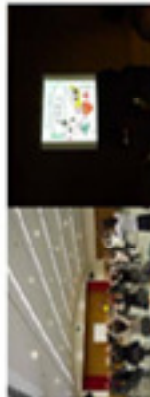
うた：「楽しい減塩生活」

当日は運動指導員が考えたストレッチを一緒に合わせて楽しむ

紙芝居：

「げんえんの減塩修行旅」

来子育で世代の減塩プロジェクトで開発中のツール



■教室参加者アンケート結果（詳細は参考資料に添付）

①塩のいいとこ、悪いとこ 塩の本当を知る（1回目）

- ・塩分チェックシートでは食生活を見直すきっかけになった。
はい→100%
- ・みそ汁で味覚チェックでは減塩が必要だと思いましたか？
はい→96%
- ・高血圧には減塩が必要だと思いますか？ はい→96%
- ・減塩を実行しようと思いましたか？ はい→78%（残り無回答）
- ・減塩の必要性、塩の質の重要性、食生活の大切さなどを学べた。
- ・塩の種類や質について学べて良かった。

② 簡単で美味しい減塩 生活のコツを学ぶ（2回目）

- ・約 80%の方が1回目の教室をうけて生活の変化、意識の変化があったと回答。
- ・1回目で立てた目標や2回目まで実施してもらった1週間の食生活チェックシートは日々の生活で減塩を意識し、食生活の気付きになった。
- ・習った調味料やその調味料を使った料理は、ほとんどの方が作ってみたい、使ってみたいと回答。

3. プログラムの目指すところ（検証結果から）

- ・減塩と高血圧の関係性や減塩の必要性を理解し、減塩を日々の生活で実行してもらうこと
- ・減塩＝病気・我慢というマイナスイメージを払拭し、楽しく前向きに取り組んでもらうこと

■プログラム作成にあたってのポイント

- ・高血圧、減塩というマイナスイメージの内容をオリジナルキャラクターを用い楽しくわかりやすく学ぶことができる。
- ・講座の内容を気づき、学び、行動変容、継続に繋がることを目指す。
- ・塩の量を減らし、質を上げるという新しいアプローチで興味を持って学ぶことができる。
- ・どのメニューもそれぞれが完結しているので、健康教室などの1コマとして取り入れるなどメニューを選び実施することができる。
- ・メロディーが耳に残り、歌詞がシンプルで日常の中で口ずさんでもらうことができる「歌」をメニューの1つとすることで、日々の中で減塩を継続的に意識することを目指す。

4. ～高血圧の人ための減塩教室～

実施マニュアル

① プログラムの構成

■ 1日目：塩のいいとこ、悪いとこ 塩の本当を知る（血圧測定 30 分・教室 2 時間※休憩 5 分含む）

	ねらい	内容	形式	資料	頁
A 血圧測定（30 分） ※（ ）は所要時間					
	現状の血圧を把握し、減塩の必要性を感じることで、より積極的に教室に参加してもらう。	教室開始 30 分前から参加者全員の血圧を測定し、塩分チェックシートに記入のうえ手渡す。	測定	塩分 チェックシート	9
B 塩分チェックシート（5 分）					
	塩分量の多い食事をとっている頻度や、食生活のパターンをチェックすることで食習慣を見直すきっかけをつくる。	塩分の多い食事をとどのくらいの頻度でとっているか、食生活のパターンを項目ごとにチェックする。	-	塩分 チェックシート	10
C みそ汁で味覚チェック（15 分）					
	自分の普段飲んでいるみそ汁の塩分量がどの程度の濃度かを知り、日々の味覚を見直すきっかけをつくる。	塩分濃度の違うみそ汁を用意し飲み比べ、自分の普段飲んでいるみそ汁に近いものを選んでもらう。また薄いものから順に並べ替えてもらう。	演習	-	12
D-1 塩のいいとこ、悪いとこ 塩の本当を知る 「高血圧と塩の関係について学ぶ」（20 分）					
	高血圧の起こるしくみ、高血圧と塩の関係性について知ることにより、減塩の必要性を理解し前向きに取り組んでもらう。	高血圧がどのようにして起こるか、塩の過剰摂取がどのように影響するのか、また外食やレトルト食品から摂る目標食塩摂取量を親らす工夫なども学ぶ。	パワー ポイント	パワーポイント テキスト①	13
D-2 6g の塩、1g の塩を知る（10 分）					
	実際に目標食塩摂取量を知ること、思ったよりも塩分を摂っている事を認識してもらう。また 1g の塩が自分の何つまみになるかを知り調理の際に役立ててもらう。	高血圧の人の目標食塩摂取量 6g を実際に計ってもらう。また 1g が自分の指の何つまみになるのかを知る。	演習	-	14
E-1 塩のいいとこ、悪いとこ 塩の本当を知る 「塩について学ぶ」（30 分）					
	塩のことを学ぶことで、食塩摂取量を減らす以外に質を上げることの大切さに気づいてもらう。	塩の産地や製法がたくさんあり、それによって成分や味、特徴が異なることを学ぶ。	パワー ポイント	パワーポイント テキスト②	30
E-2 いろんな種類の塩を比べる（15 分）					
	塩にも色々な種類があることを実際に見ることで、塩の質に興味を持つきっかけをつくる。	精製塩、再生加工塩、自然塩（1種類以上）をお皿に盛り、色や触感、味などを比べる。	演習	-	30
F 塩のいいとこ、悪いとこ 本当の塩を知る 「減塩生活のアドバイス」（20 分）					
	調理に簡単に取入れることができる減塩のコツを学ぶことで、生活の中で減塩を実践してもらう。	日常生活の中ですぐに取り組むことができる減塩のポイントを学ぶ。	パワー ポイント	パワーポイント テキスト③	41
G 1 週間の食生活チェック表と食生活チェック表の塩分目安表（1 週間分）					
	日々の生活のなかで摂取している塩分量の多い加工食品や外食の頻度をチェックすることで、食生活を見直すきっかけをつくと共に継続してもらう。また後日食生活チェック表の塩分目安表を配布することで日常の中でどれだけ塩分を摂っているか気づいてもらう。	1 週間の食生活チェック表を配布し、毎日表にある食品の食べた回数を記入してきてもらう。1 週間後に目安表を配布し塩分摂取量を確認してもらう。	-	1 週間の食生活 チェック表 と 食生活チェック表 の塩分目安表	53

※このプログラムにおける所要時間は参加人数 30 名を想定しています。

■ 2日目：簡単に美味しい減塩生活のコツを学ぶ（血圧測定 30 分・教室 1時間 30 分※休憩 5 分）

A	血圧測定（30分）				
	現状の血圧を把握し、減塩の必要性を感じることで、より積極的に教室に参加してもらう。	教室開始 30 分前から参加者全員の血圧を測定し、塩分チェックシートに記入のうえ手渡す。	測定	塩分 チェックシート	9
B	塩分チェックシート（5分）				
	塩分量の多い食事をとっている頻度や、食生活のパターンをチェックすることで食習慣を見直すきっかけをつくる。	塩分の多い食事をどのくらいの頻度でとっているか、食生活のパターンを項目ごとにチェックする。	-	塩分 チェックシート	10
H	簡単に美味しい 減塩生活のコツを学ぶ（60分）				
	実際の調理の時に役立つ調味料や料理レシピを知ること、日々の中で役立て美味しく減塩してもらう。	減塩に役立つ調味料の作り方のレクチャーと、その調味料を使ったレシピのレクチャーと試食をする。	実習	テキスト④	55
I	うた「減塩ソング ～美味しい楽しい減塩生活～」（20分）				
	印象に残りやすいフレーズと歌詞で、日常生活の中で継続的に減塩を意識付ける。	うた「減塩ソング ～美味しい楽しい減塩生活～」	-	歌詞 CD	63

※このプログラムにおける所要時間は参加人数30名を想定しています。

② 各メニューの内容等

A. 血圧測定（所要時間30分）

ねらい	現状の血圧を把握し、減塩の必要性を感じることで、より積極的に教室に参加してもらう。
準備物	血圧測定機
内容	☆教室開始30分前から血圧測定を開始する。 ☆測定結果は塩分チェックシートに記入のうえ参加者に渡す。 ☆測定できなかった人は教室終了後に測定する。
進め方のポイント	▼塩分チェックシートを使用しない場合は、各市町村で血圧測定結果の伝え方を工夫する。 ▼手動式血圧測定を使用し保健師が測ると参加者とコミュニケーションがとれるのでおすすめ。マンパワーが足りない場合などは機械式で可能。

B.塩分チェックシート（所要時間5分）

ねらい	塩分量の多い食事をとっている頻度や、食生活のパターンをチェックすることで食習慣を見直すきっかけをつくる。
準備物	塩分チェックシート（別添CD-R 塩分チェックシート）、ペン
内容	☆日々の生活の中でどの程度塩分の高いものを摂取しているか、各自知ってもらうために配布資料の塩分チェックシートにチェックをしてもらう。 ☆左側にある塩分の高い食品を食べる頻度や食生活についての質問について、当てはまる項目に丸をしてもらう。 ☆下の部分に丸の数を記入してもらう。右側の丸の数が少ないほど塩分摂取量が少ないので、次のチェックの時には右側の丸の数が増えているように日々の生活で減塩を意識してもらうよう促す。
進め方のポイント	▼次回までチェックシートは預かり、次回血圧測定時に血圧を記入して渡す。 ▼2回目はペンの色やマークの形を変える。 ▼2回目は時間内、または後日コピーをとって原本を返す。そうすることで教室終了後も減塩を意識してもらう。コピーは教室の評価として活用してもよい。

塩分チェックシート

名前 _____

月 日()は黒丸、月 日()は赤丸をつけ
最後に合計点を計算してください。

これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？ 	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ	
月 日に○をつけた個数		個	個	個	個
月 日に○をつけた個数		個	個	個	個

今日の血圧を記入しましょう

月 日の血圧	/
月 日の血圧	/
月 日の血圧	/

みそ汁で塩分チェック

選んだみそ汁は 

塩分チェックシート

名前 _____

月 日()は黒丸、月 日()は赤丸をつけ
最後に合計点を計算してください。

これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？ 		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？ 		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？ 		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？ 		人より多め		普通	人より少なめ
月 日に○をつけた個数		個	個	個	個
月 日に○をつけた個数		個	個	個	個

今日の血圧を記入しましょう

月 日の血圧	/
月 日の血圧	/
月 日の血圧	/

みそ汁で塩分チェック

選んだみそ汁は



C. みそ汁で味覚チェック(所要時間15分)

ねらい	自分の普段飲んでいるみそ汁の塩分量がどの程度の濃度かを知り、日々の味覚を見直すきっかけをつくる。
準備物	紙コップ（人数分×5個）・ペン（人数分） 出汁入り味噌 ホワイトボード
事前準備	0.6%、0.8%、1.0%、1.2%、1.4%の5種の濃度の違うみそ汁（具なし） 0.6% お湯 952g に 48g の味噌 / 0.8% お湯 935g に 65g の味噌 1.0% お湯 920g に 80g の味噌 / 1.2% お湯 902g に 98g の味噌 1.4% お湯 888g に 112g の味噌 ※ 100g あたり 12.4g の塩分濃度で計算。実際に使用する味噌の塩分濃度に応じて計算し直す。 濃度がわからないようにA～Eの記号をランダムに紙コップに書く。
内容	☆5種類の塩分濃度の違うみそ汁を飲んでみて塩分濃度が薄いと思うものから順番にならべてもらう。 ☆日頃飲んでいるみそ汁と同じくらいの濃さと思うみそ汁を1つ選んでもらう。 ※ A～Eで普段のみそ汁に近いものを挙手してもらう。 ※ A～Eの濃度を書いたホワイトボードを使って説明。 ※ 挙手してもらった内容についてコメント。 ☆1.0%が一般的に飲まれているみそ汁の濃度 ☆0.8%は奈良県や国の目標濃度、高血圧の人の目標濃度は0.6% ☆高血圧の人の目標濃度0.6%を目指すように促す。
進め方のポイント	▼提供の寸前にコップにわけ、熱い状態で飲んでもらえるように工夫する。 ▼ホワイトボードにアルファベットと濃度の低い順に答えを書いておき、解説の時に使う。 ▼5種類のみそ汁を用意するのが難しい市町村は、準備可能な数に減らして実施する。また「昆布やかつお節で出汁をとったみそ汁」と「市販の出汁入りのみそ汁」を用意し飲み比べをしてもらいどちらが美味しいか、普段の味に近いかを比べるなどのアレンジをして実施してもよい。

D-1.塩のいいところ、悪いところ 塩の本当について知る
「高血圧と塩の関係について学ぶ」(所要時間 20 分)

ねらい	高血圧の起こるしくみ、高血圧と塩の関係性について知ることで、減塩の必要性を理解し前向きに取り組んでもらう。
準備物	パワーポイント上映用機材（パソコン、プロジェクター、スクリーン等） パワーポイントテキスト① 塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「高血圧と塩の関係について学ぶ」 （別添CD-R ①高血圧と塩の関係について学ぶ）
内容	☆ パワーポイントに合わせてテキストを使って説明する。 ・ 高血圧がどうして起こるのか ・ 塩分の過剰摂取と高血圧の関係について ・ 高血圧から引き起こる可能性のある合併症 ・ 目標食塩摂取量について ・ 加工品に含まれる食塩摂取量について
進め方のポイント	▼クイズになっている部分は参加者を巻き込み、楽しみながら学べるように進める。

D-2.6gの塩、1gの塩を知る（所要時間 10 分）

ねらい	実際に目標食塩摂取量を知ること、思ったよりも塩分を摂っている事を認識してもらう。また1gの塩が自分の何つまみになるかを知り調理の際に役立ててもらう。
準備物	塩、お皿、スケール
事前準備	20～30gの塩を盛ったお皿、お皿×2枚、スケールを各テーブルにセット
内容	☆実際に6gの塩がどのくらいなのか計ってみる。 ☆お皿に入っている塩から、6gと思う分量を空いているお皿に移して計ってみる。続いて1gが自分の指で何つまみが計ってみる。料理をするときなどの目安に役立ててもらう。 ☆6gの塩を計ってみて多く感じた人も多いかもしれないが、調味料やレトルト食品、加工食品などに含まれている目に見えない塩を気づかないうちに摂取していることを、イラストや具体的な数字を見て知ってもらう。
進め方のポイント	▼メニューD-1「高血圧と塩の関係について学ぶ」の中で実施する。 ▼教室中に実施が難しい場合は、家で各自やってみるように促す。

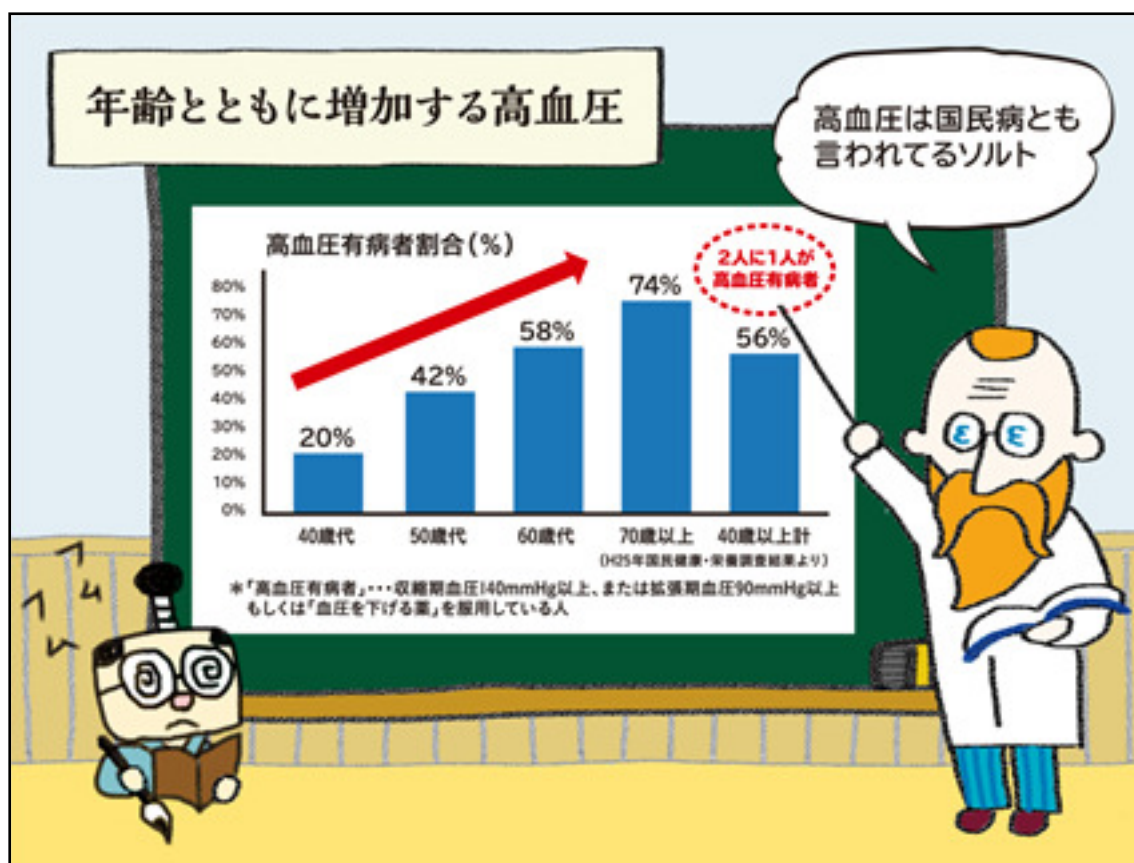
パワーポイントテキスト④

塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る「高血圧と塩の関係について学ぶ」



指導者用テキスト

- ▼高血圧になると「塩を減らしましょう」や「減塩しましょう」と言われることが多いと思いますが、どうして減塩しないといけないかご存知ですか？
- ▼今日は減塩修行中のげんえもんと一緒に、高血圧の人、高血圧が気になる人のための減塩についてシーソルト博士から楽しく学んでいきましょう。



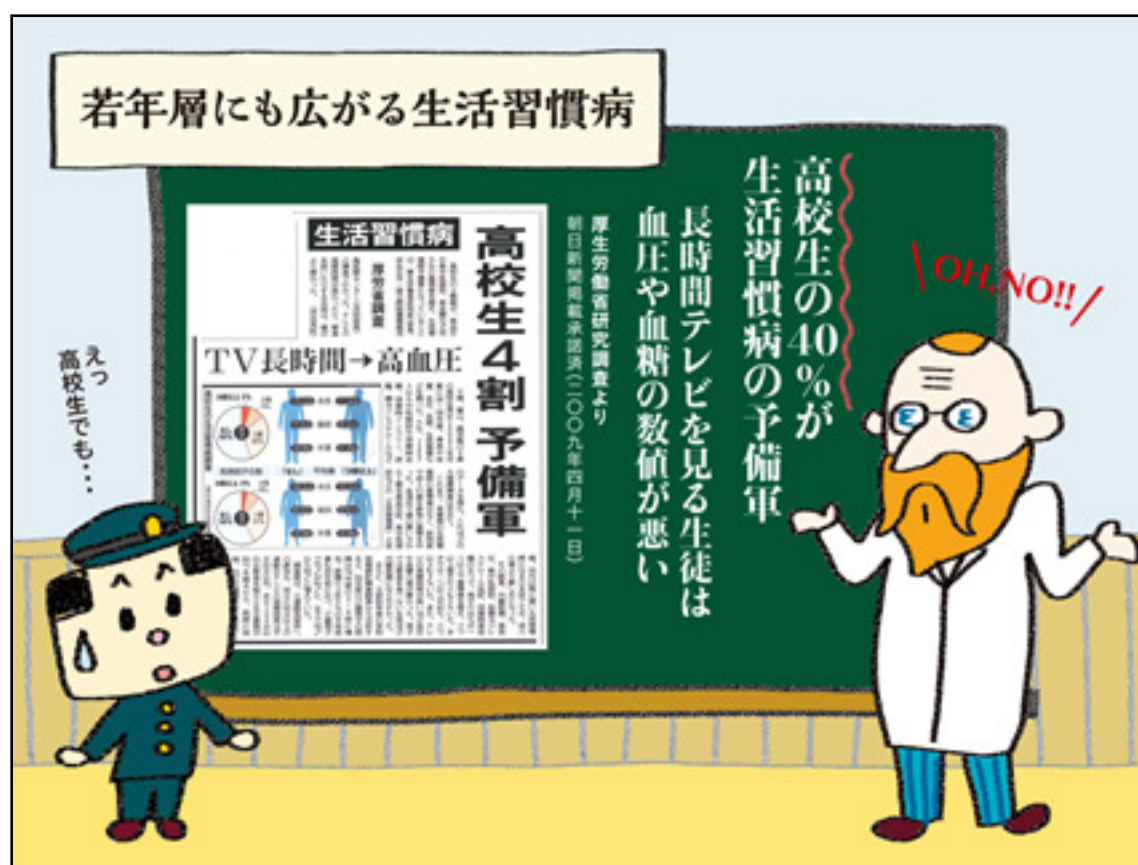
▼国民健康・栄養調査の結果によると高血圧有病者は年齢を追うごとに増えています。70 歳以上になると 74%の方が高血圧であると言われています。

▼また 40 歳代以上で見えてみると 56%、2 人に 1 人が高血圧という結果が出ており、国民病とも言われています。

<参考資料> ※高血圧治療ガイドライン 2014 (日本高血圧学会)

高血圧の分類 成人における血圧値の分類

分類		収縮期血圧		拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	< 120	かつ	< 80
	正常血圧	120-129	かつ/または	80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ/または	85-89
高血圧	I 度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
	II 度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
	III 度高血圧	≧ 180	かつ/または	≧ 110
	(孤立性) 収縮期高血圧	≧ 140	かつ	< 90



▼2006 年度年から 2008 年度にかけて、千葉県、富山県、鹿児島県の 3 県において、1500 人の高校生の男女を対象に身長や体重、血圧、血液、生活習慣などを調べるという大規模な調査が厚生労働省研究班によって行われました。

▼その結果、高齢者だけでなく高校生の 40%が高血圧、高中性脂肪、高血糖などの生活習慣病の予備軍であることがわかりました。

▼また長時間テレビを見る生徒は血圧や血糖の数値が悪いという結果も出ています。

同じ姿勢で座りっぱなしや運動不足も原因の 1 つとして考えられます。



▼知らず知らずになっている高血圧、
要因には運動不足、肥満、ストレス、老化など様々な要因があると言われています。

▼その要因のひとつとして塩の摂り過ぎがあげられています。

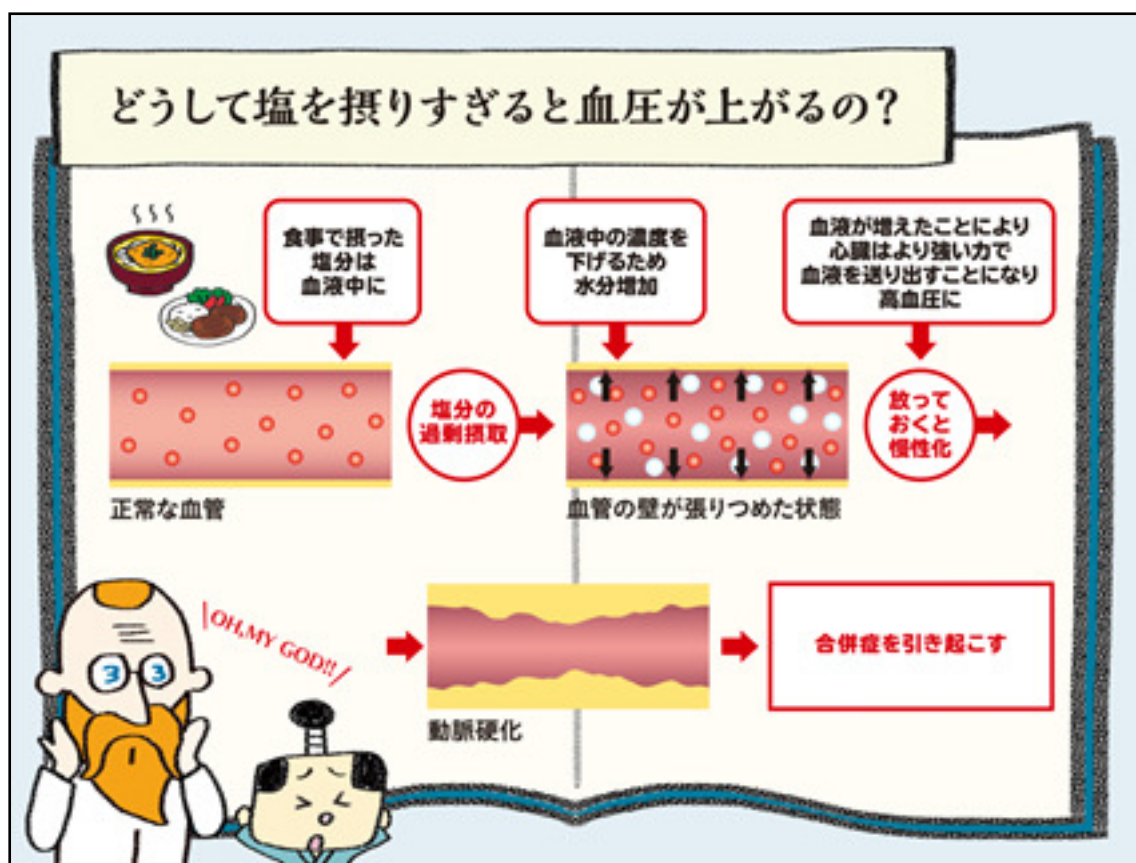
その塩も動物の体にとって生理的に不可欠なもので 50%は細胞の外側の体液（細胞外液）に、40%は骨に、残りの約 10%は細胞の内側の体液（細胞内液）に存在しています。細胞外液とは、血液やリンパ液、胃液などの消化液などのことを指します。

その塩の働きとして、

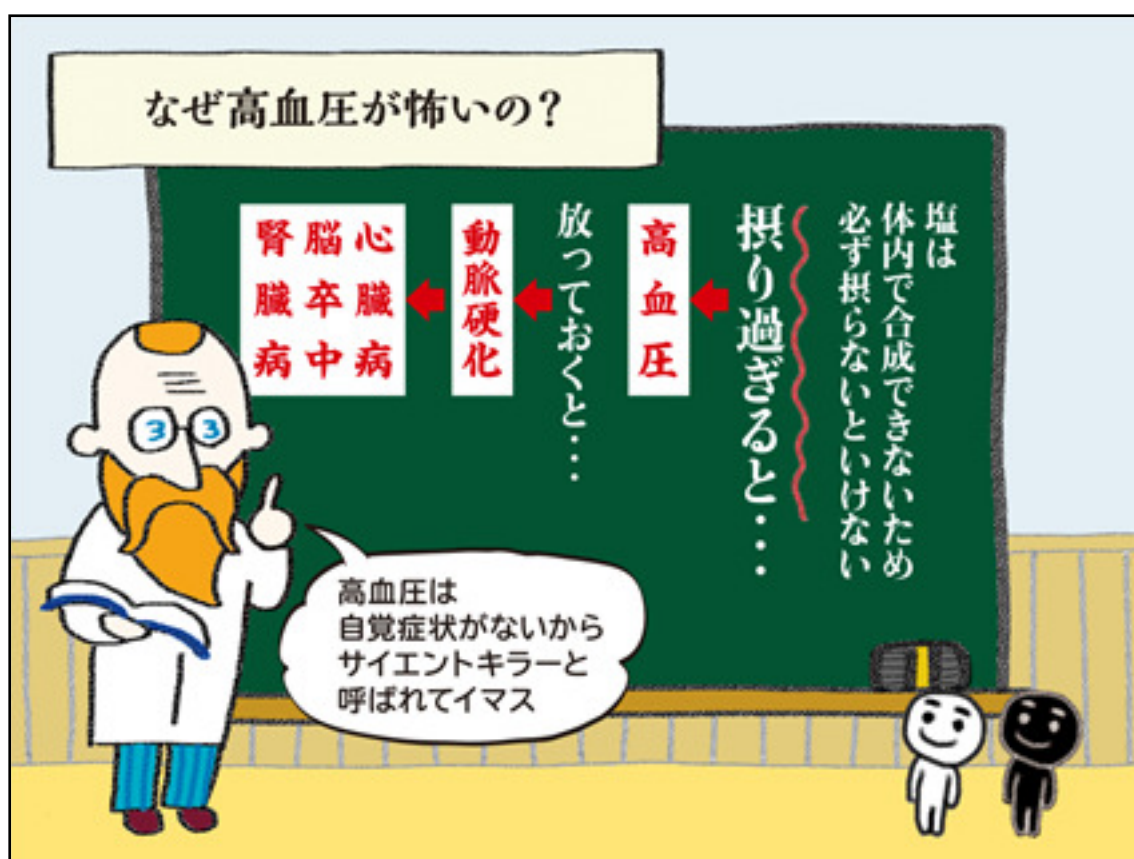
- ・体液の塩分濃度を調整
- ・体液の pH 値の調整
- ・他の栄養素の消化・吸収のサポート
- ・筋肉の動きと神経伝達をサポート

塩は体内で合成できないため適度に摂る必要があります。

次は、逆に塩を摂りすぎるとどうして血圧が上がるかを学びましょう。



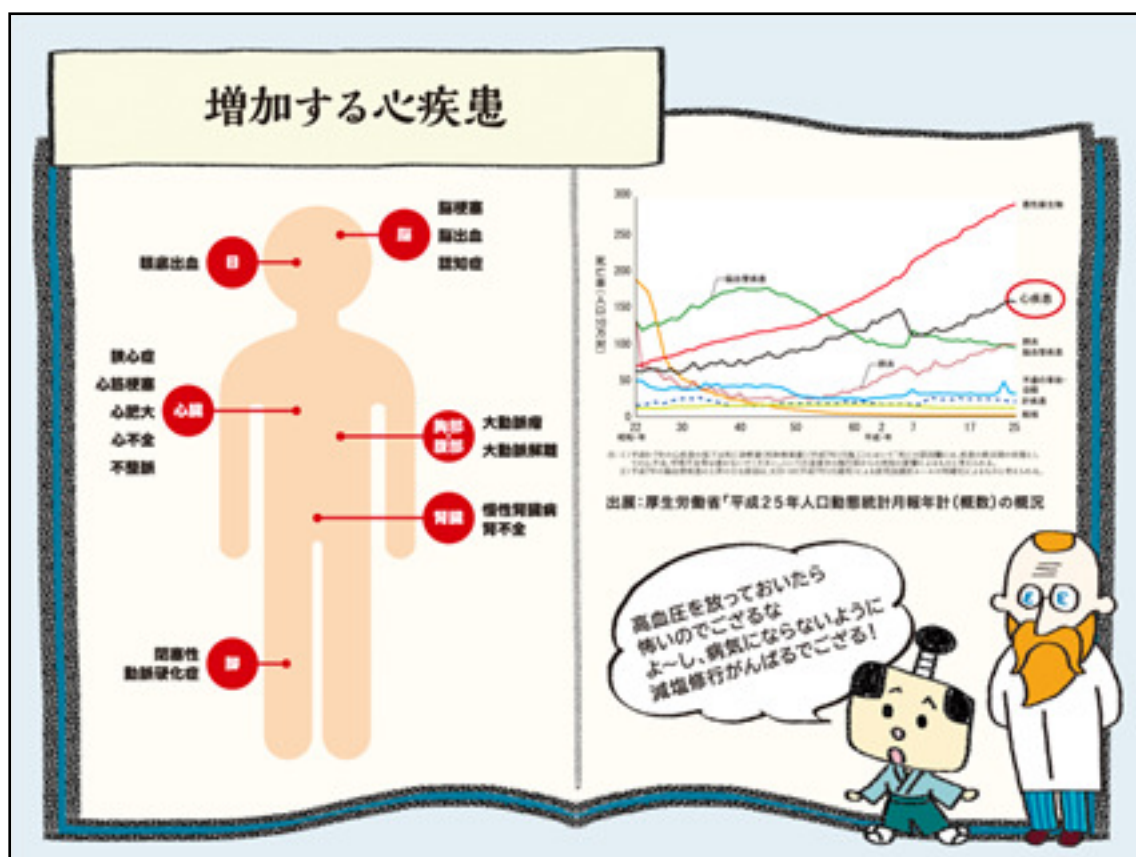
- ▼食事で摂取した塩は体内で塩素とナトリウムに分かれます。
塩を過剰に摂取してしまうと血液中のナトリウム量が増加します。
- ▼血中のナトリウム量が増加すると、その濃度を薄めようとして体内にある水分が血管に移行し血中のナトリウム濃度を下げてくれます。皆さんも経験があると思いますが塩分を摂りすぎたあとに喉が乾くのはそのためです。
- ▼血管に水分が移行し増加した血液を体内に循環させるために心臓はより強い力で血液を送り出すことになり、血圧を上げてしまうことになります。
- ▼また血液量が増えたことで血管に圧がかかり血管の壁が張り詰めた状態になり、弾力性がなくなり、放っておくと血管が、高い圧に負けまいとして壁が厚くなります。
高い圧力によって血液の成分が動脈の内壁に入りこんで、それにコレステロールが加わるなどして動脈硬化になります。



▼高血圧自体は病気ではなく症状です。

高血圧になっていても自覚症状がないためサイレントキラーと呼ばれていて、気づいたときには動脈硬化になっていることもあります。

▼動脈硬化が進行すると合併症を引き起こすことがあり、心臓病や脳卒中など命に関わる場合もあります。



▼合併症には例えば

脳：脳梗塞(のうこうそく)／脳出血(のうしゅっけつ)

認知症(にんちしょう)

胸部・腹部：大動脈瘤(だいどうみゃくりゅう)

大動脈解離(だいどうみゃくかいり)

目：眼底出血(がんていしゅっけつ)

腎臓：慢性腎臓病(まんせいじんぞうびょう)／腎不全(じんふぜん)

心臓：狭心症(きょうしんしょう)／心筋梗塞(しんきんこうそく)

心肥大(しんひだい)／心不全(しんふぜん)／不整脈(ふせいみゃく)

脚：閉塞性動脈硬化症(へいそくせいどうみゃくこうかしょう)

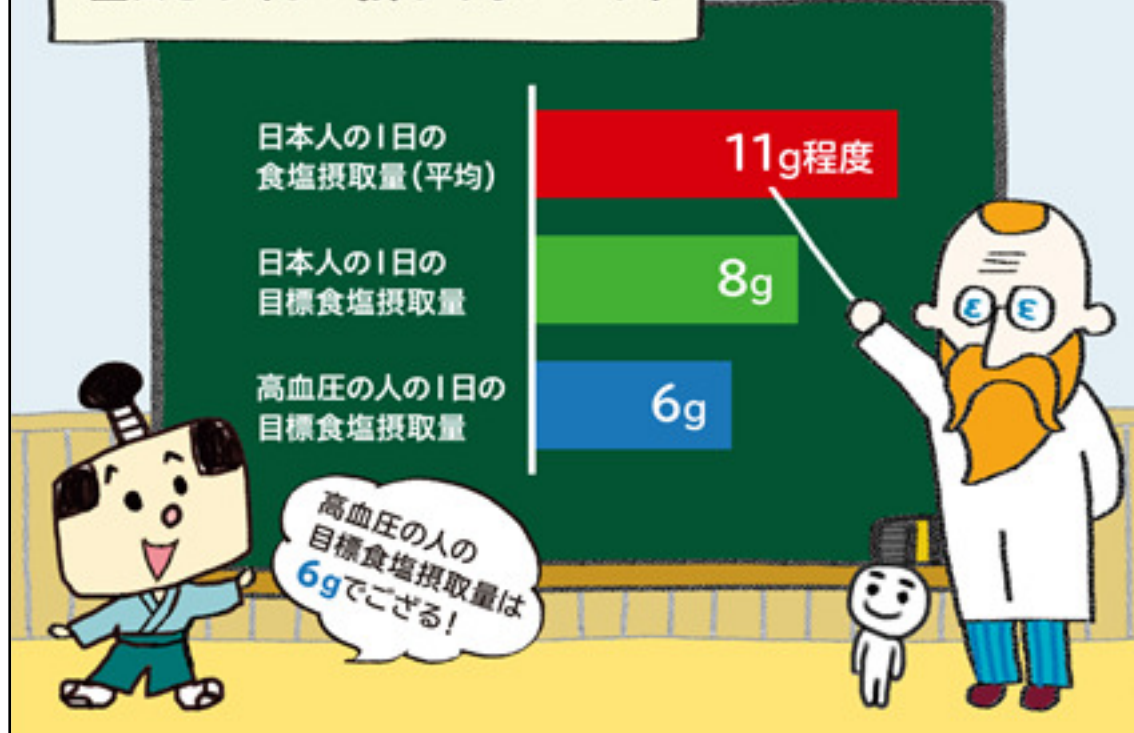
などがあります。

▼厚生労働省の調査で死亡の原因は、悪性新生物（がん）について、心疾患が2位と多く年々増加しています。

※主な死因別に見た死亡率順位

1位：がん 2位：心疾患 3位：肺炎 4位：脳血管疾患

塩はどのくらい摂ってもいいの？



▼塩と高血圧の関係や、また高血圧は自覚症状がないまま動脈硬化になって合併症を起こす可能性があることは分かりましたね。では実際に塩はどのくらい摂取してもいいのでしょうか？

▼健康な人の目標食塩摂取量は1日8g、これは奈良県や国が定めた目標です。
でも日本人は実際には1日平均11g程度摂取していると言われています。

▼では高血圧の人、予備軍の人はどうでしょうか？

実は高血圧学会では1日6gが目標食塩摂取量ですので、今日ご参加いただいているみなさんは1日6gを目指していただきたいと思います。

<参考資料>

※平成25年国民健康・栄養調査

食塩摂取量 男性 11.1g 女性 9.4g

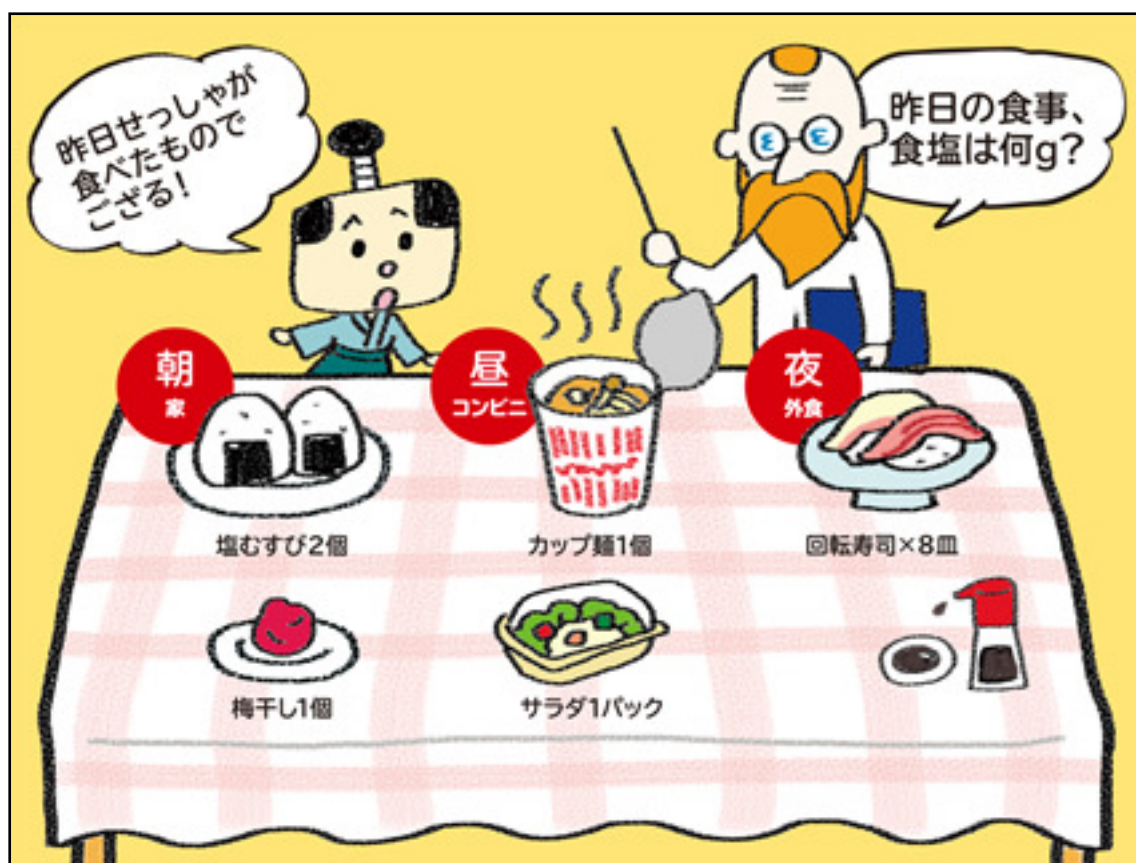
※高血圧の人の目標食塩摂取量 食塩 6g未満(日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン)



▼ではここで実際に6gの塩がどのくらいか計ってみましょう。
お皿に入っている塩から、6gと思う分量を空いているお皿に移して計ってみてください。
続いて1gが自分の指で何つまみか計ってみましょう。
料理をするときなどの目安にしてください。

▼6gの塩を計ってみてこんなに摂ってないから安心、またこんなに摂ってもいいの？と思った方もいるかもしれませんが、実は目に見えないところで知らず知らずのうちに意外と塩を摂取しています。

では次は知らずに摂取している見えない塩について学びましょう。



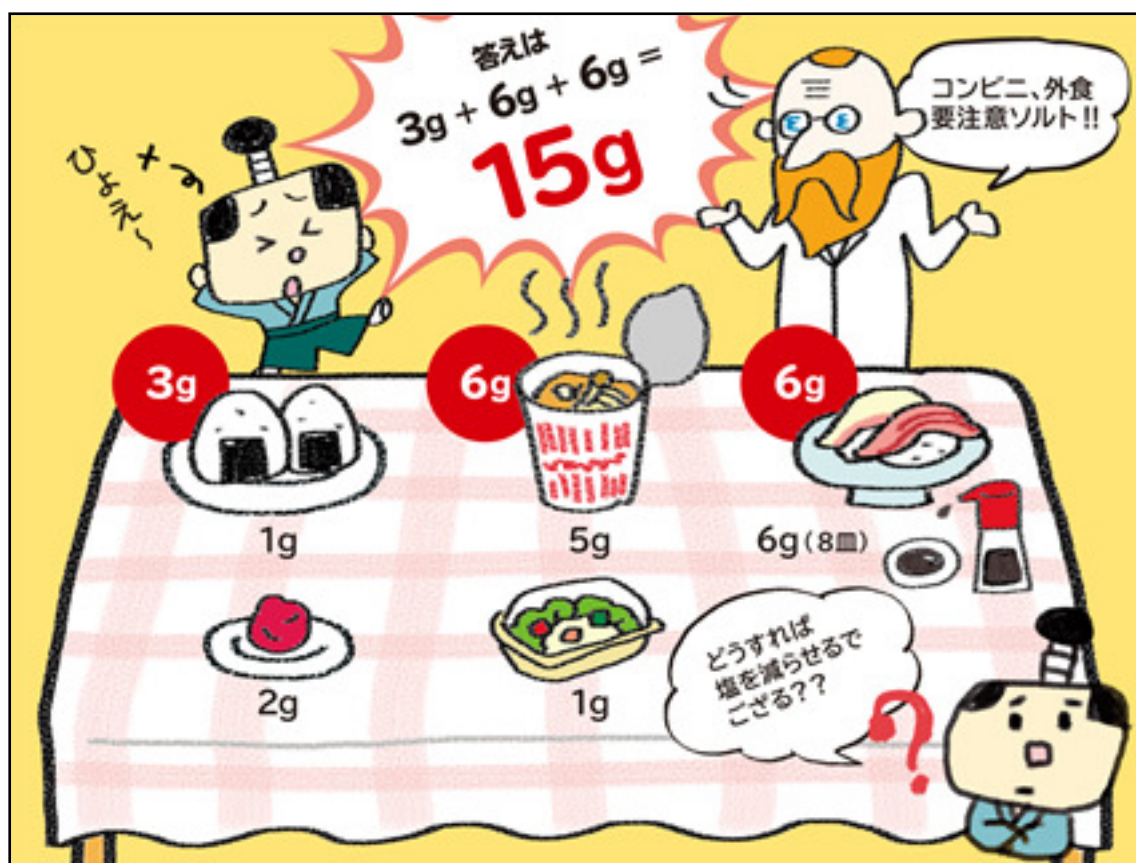
▼これはある日のげんえもんの朝・昼・夜の食事です。
 げんえもんはこの日1日で何gの塩分を摂ったと思いますか？
 皆さんも一緒に考えてみてください。
 ※少し時間をとって参加者に答えを聞いてみる。

<参考資料>

間食に含まれる食塩量

チーズバーガー	2.2g
ポップコーン1袋	1.2g
フライドポテト (5サイズ100g)	1.0g
ポテトチップス1袋	0.6g
柿の種ピーナッツ入り1袋	0.4g
みたらしだんご1本	0.4g
豆大福	0.4g
シュークリーム	0.2g
プリン	0.1g

(※参考：女子栄養大学出版部 塩分早わかり)



▼実はげんえもんは1日で15gも摂っていました。みなさんの目標は・・・6gでしたね。

げんえもんの昨日の食事では9gも多く摂取しています。皆さんもよく食べるものが多いと思います。

知らず知らずのうちに意外と精製塩を摂っているのですが、ちょっとした工夫で塩分摂取量を減らすことができます。

どうすれば減らすことができるか、皆さんも一緒に考えてみてください。

※少し時間をとって参加者に答えを聞いてみる

< 参考資料 >

各食材に含まれる食塩量

・ にぎり寿司 16 カン

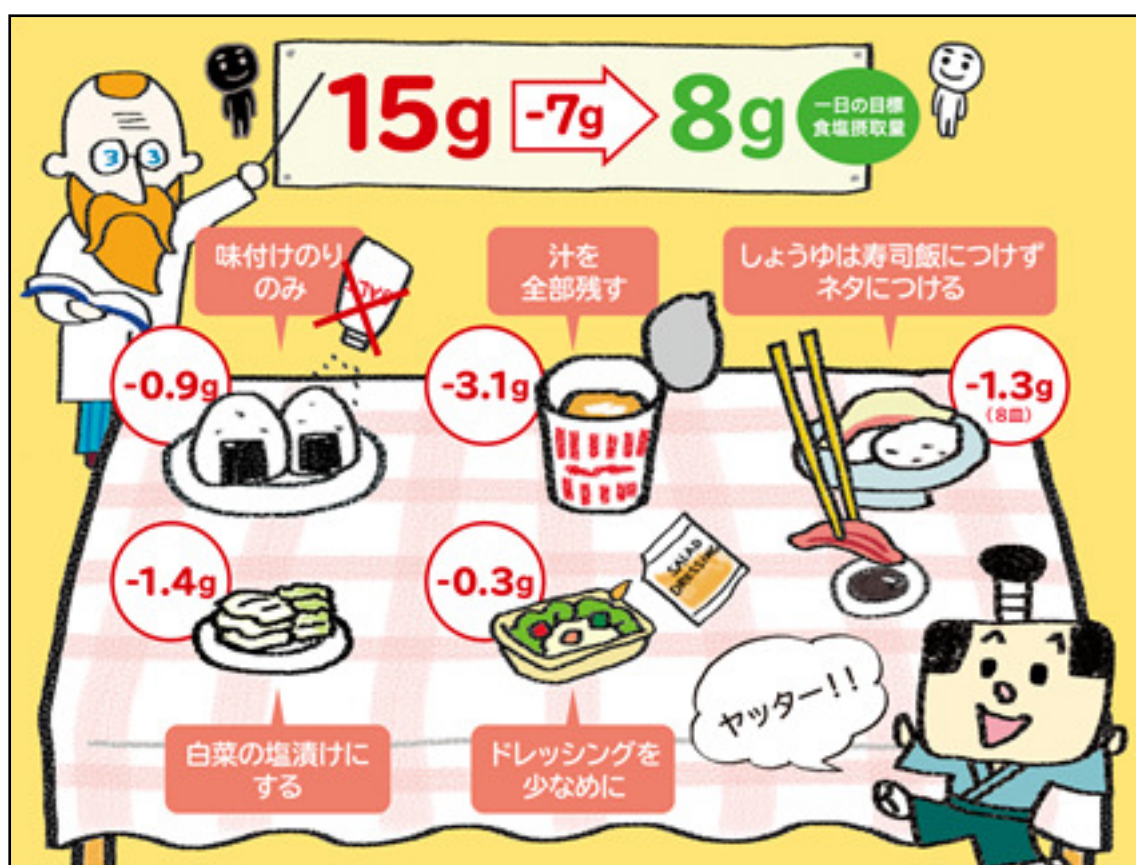
寿司ネタに 1.6g 寿司飯に 1.6g

・ つけ醤油

寿司飯側につける (多め) 2.7g

ネタ側につける (多め) 1.4g

※ しょう油小袋 0.7g / 魚容器のしょう油 0.4g / しょうがの甘酢漬け小袋 0.1g



▼まずは朝ごはんの塩むすび

塩をつけずに味付けのりだけにとすると-0.9g

梅干しを白菜の塩漬けにかえると-1.4g

▼次はお昼ご飯

カップラーメンの汁を全部残すと-3.1g

サラダはドレッシングを少なめにすると-0.3g

順調に減塩できていますね。

▼最後に夜ご飯

回転寿司、しょうゆを少なめにしたら-1.3g

合計すると-7g、1日の摂取量はちょっとした工夫で8gになりました。

ぜひ皆さんも日々の中で実践してみてください。

▼皆さんの目標の8gまではさらに2g減らさないといけません。

普段から減塩を心がけましょう。

<参考資料>

各食材に含まれる食塩量

- ・ノンオイル和風ドレッシング
(大さじ1) 1.0g
- ・ノンオイル和風ドレッシング
(小さじ2) 0.7g
- ・フレンチドレッシング
(大さじ1) 0.5g

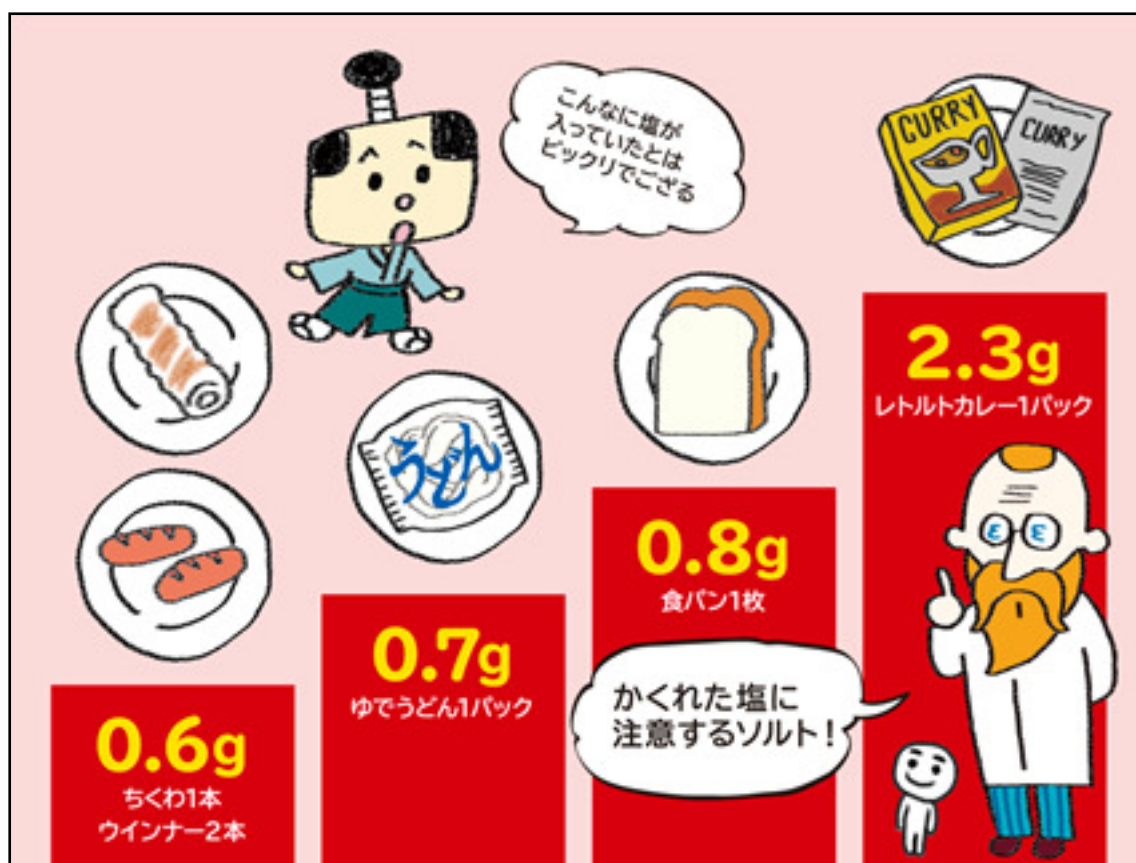


▼次は加工食品です。

ここにはがんえもんの大好きな塩分がたくさん含まれている加工食品が並んでいます。

皆さんも塩分が少ないと思う順番に並べ変えてみてください。

できましたか？では塩分が少ないと思う順番に並べ替えてみますね。



▼・ちくわ1本とウィンナー2本は0.6g

- ・うどん0.7g
- ・食パン1枚（6枚切り）0.8g
- ・レトルトカレー2.3g

普段から食べているものにも思った以上にたくさん塩分が含まれていて、気づかないうちに摂取しています。

ちくわやウィンナーはメインの料理にはならないので、メニューのバランスを考えないと気付けば塩分量が高くなっていることもあるかもしれません。

加工食品や外食から、調味料からなど意外なところで塩分を摂取していることがわかりましたね。日々の生活の中で意識してみましょう。

<参考資料>

ナトリウム量を食塩量に換算する方法

食品の包装などにナトリウム表記されているときは食塩相当量に換算できる。

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

※スライドはgごとに4枚になっているので順番に進めていく。

ラーメンの汁を全部飲んだときの食塩量はどれくらい？



麺の食塩量は0.3g(汁200cc)



小さじ一杯=6g



0.3g+1.6g



0.3g+2.7g



0.3g+3.2g



0.3g+4.7g

▼さっきのげんえもんのお昼ごはんにもありましたが、カップ麺などの麺類の汁を残すと減塩になると習いましたが、一体どのくらい減塩できるのでしょうか？

▼ラーメンの汁を全部飲んだ人は約5.0gの塩分

汁を全部残した場合は1.9gの塩分 汁を全部飲んだ人に比べて全部残した人は3.1gの減塩となります。

▼でもいきなり全部汁を残すのは・・・

少しは飲みたいなという人も多いと思います。その場合は、汁を1/2にするだけで3.5g(全部飲んだ時より1.5gの減塩)

汁を1/3にすると 3.0g(全部飲んだ時より2.0gの減塩)

少しずつでもいいので、汁を飲まない習慣をつけましょう。

E-1.塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「塩について学ぶ」(所要時間 30 分)

ねらい	塩のことを学ぶことで、食塩摂取量を減らす以外に質を上げることの大切さに気づいてもらう。
準備物	パワーポイント上映用機材（パソコン、プロジェクター、スクリーン等） パワーポイントテキスト② 塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る「塩について学ぶ」 （別添CD-R ② 塩について学ぶ）
内容	☆ パワーポイントに合わせてテキストを使って説明する。 塩にもたくさんの種類があり、産地や製法によって味や成分が違ふことを知り、質のいい塩を摂取することの大切さを学ぶ。
進め方のポイント	▼参加者に普段から使っている塩について質問したり、塩への興味や関心について聞き出しながら進めていく。

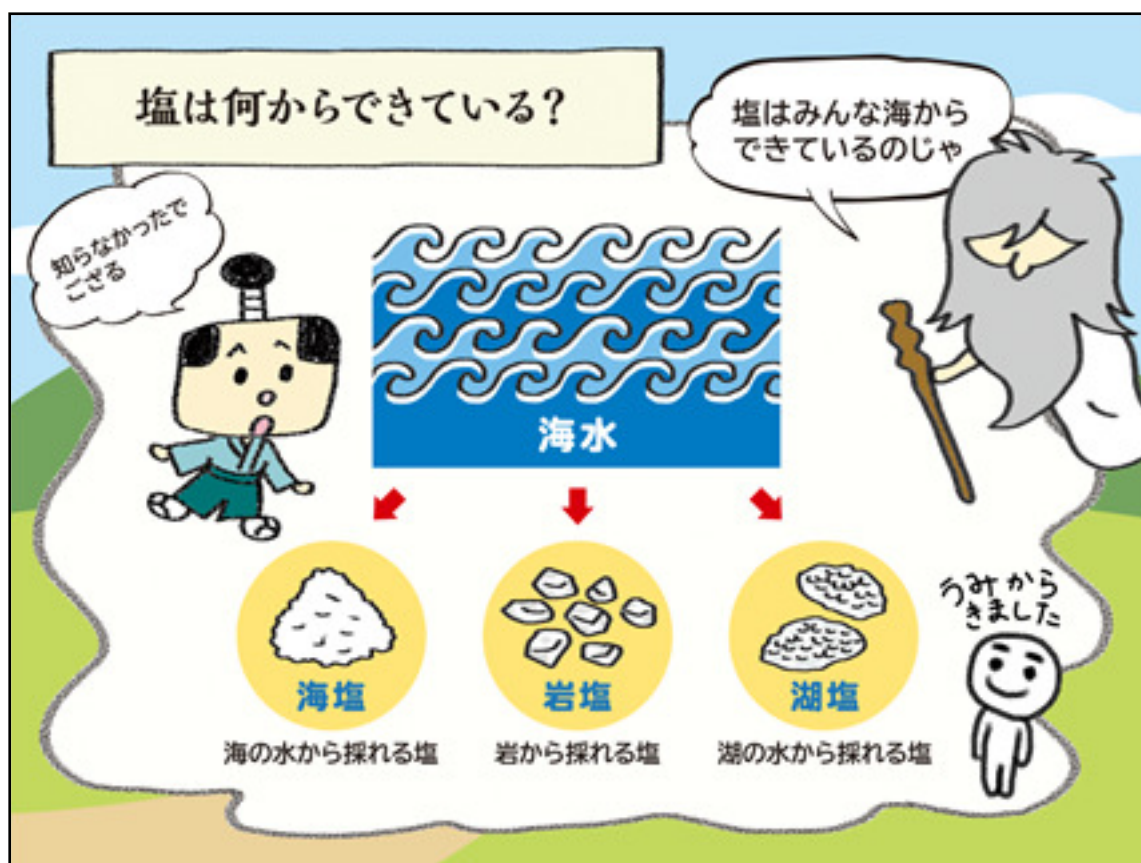
E-2.いろいろな種類の塩を比べる (所要時間 10 分)

ねらい	塩にも色々な種類があることを実際に見ることで、塩の質に興味を持つきっかけをつくる。
準備物	精製塩、再生加工塩、自然海塩 1 種類以上、お皿 いろいろな塩を盛ったお皿をテーブルの数分用意する。
内容	☆ 各テーブルにいろいろな種類の塩を用意する。 ☆ 見た目、触った感じ、色などで違いがあり、含まれるミネラル成分によって味も違うので触ったり、舐めたりしてもらう。舐めすぎないように注意を促す。
進め方のポイント	▼なるべくたくさんの種類の塩を用意できるといいが、難しい場合は精製塩、再生加工塩、自然海塩の 3 種でも可能。 ▼自然海塩には様々な種類があるので、地域のスーパーで販売しているものなどを紹介できるとよい。



指導者用テキスト

▼塩の摂り過ぎは高血圧の原因のひとつと言われています。
ただ塩と言っても製法、産地、味など様々な種類があることをご存知ですか？
今日はその塩について詳しく学んでみましょう。



▼塩には

海の水から採れる海水塩

岩から採れる岩塩

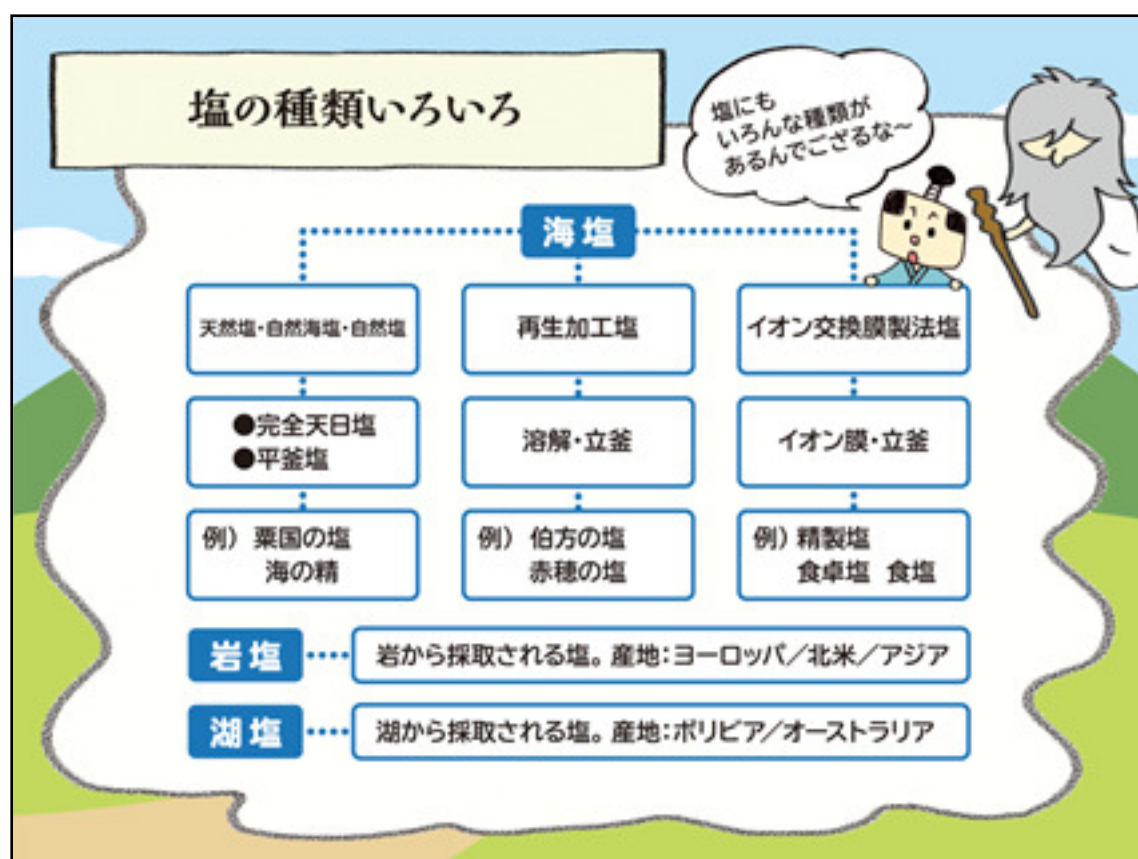
湖の水から採れる湖塩

大きく3種類がありますが、実はどれも海の水からできています。

塩は海の恵みです。

海のない所では危険を冒して岩塩のトンネルを削って塩を採取していました。

その理由として、生体に必須なミネラル成分の供給源として、塩は人間の体には必要不可欠で大切なものなのです。



▼日本で作られている塩は

自然海塩／再生加工塩／イオン交換精製塩の大きく3つに分けることができます。

▼自然海塩・天然塩・自然塩呼び方はいろいろですが、ミネラルが残った自然の海水に近い成分で、太陽と風の力で作る完全天日塩と、低温でじっくり火を入れて作る平釜どちらも昔ながらの方法で作られています。低温で作るとミネラルが壊されず、まろやかな塩味になります。

▼再生加工塩はメキシコやオーストラリアから天日塩を輸入し溶解したものに、にがりなどを添加した再生塩のことです。

▼イオン交換膜製法塩は電気分解で海水から塩化ナトリウム99.5%以上にした塩のことです。

▼海外で採取される種類として「岩塩」と「湖塩」があげられます。

▼岩塩は、ヨーロッパや北米、アジアなどで採取され、地殻変動で海水が陸に閉じ込められ、長い年月をかけて結晶したもので、いわば、数億～数千年前の“海の化石”を塩にしたものです。

▼湖塩は、ボリビアやチュニジアなどの海湖で採取される塩のことです。

精製塩とは

日本では1971年から1977年まで
塩の自由な製造・輸入・販売が禁止されていて、
流通していたほとんどが天日塩を
イオン交換樹脂膜電気透析法（イオン交換膜法）により
化学的に作られた精製塩だったのじゃ。

精製塩は人間にとって必須なミネラル分
（カリウム、カルシウム、マグネシウム等）が
ほとんど取り除かれた塩化ナトリウム（NaCl）が
99.5%以上の塩のことを言うのじゃよ。

▼日本では1971年から1977年まで塩の自由な製造・輸入・販売が禁止されていて、流通されていたのは殆どが天日塩をイオン交換樹脂膜電気透析法（イオン交換膜法）により化学的に作られた精製塩でした。

▼精製塩には本来当然入っているべき人間にとって必須なミネラル分（カリウム、カルシウム、マグネシウム等）が殆ど取り除かれた塩化ナトリウム（NaCl）が99.5%以上の塩のことを言います。

意外と食べてる精製塩 ～加工品編～

家庭で食べている加工食品の中に
精製塩はたくさん含まれているんじゃ



▼日頃から塩分は控えているから大丈夫と思っている方も、家で意外と精製塩の入った食品を食べていることが多いです。

▼ここに挙げられている加工食品は塩分量が多いものです。
よく家で食べられているものも多いと思います。

▼先ほど計った6gの塩を見てこんなに摂取していないからと安心された方もいらっしゃると思いますが、例えば薄切りロースハム2枚で0.8g、たらこ1/2腹で2.3g、塩鮭では3.8g・・・
と知らない間に塩分を摂取しているのです。食事の中での食塩量をよく考えてください。



▼外食やテイクアウトのお弁当、インスタント食品、お菓子などに使われている塩は基本的には精製塩を使っていることが多く、味がしっかりしていて美味しく感じる分、食塩量も高いものが多いです。

▼例えば牛丼は5.3 g、かつねうどんは汁まで全部飲んだら6.6 g、ラーメンは7.1 g。

高血圧の人の目標が6 gなので、それだけで目標値に近かったり、オーバーするものもあります

1日の食塩量を考えながら食事をとることが大切です。

※みそ汁は3人前、エビピラフ1袋は2人前、唐揚げは1袋300gの食塩相当量を表示

天然塩にはミネラルがいっぱい

天然塩に含まれている
ミネラル数は88種類！
含まれるミネラルバランスの違いで
旨味や味が変わってくるのじゃ

私たちミネラルは、人間の体には欠かせない栄養素で、
「タンパク質」「脂質」「糖質」「ビタミン」に並ぶ
五大栄養素の一つなのよ。
それぞれ異なった働きを持っていて、
骨や細胞などの材料になったり、
筋肉や神経、ホルモンの働きを調節するなど、
生きていく上で必要な
生理作用に関わっているのよ。

僕たちにはたくさんの
兄弟姉妹がいるんだ！
体にはなくてはならない、
栄養素なんだよ

ミネラル一家



▼ミネラルとは、簡単にいえば岩や土に含まれる無機質成分のことで、
塩には88種類のミネラルが含まれています。

▼私たちミネラルは、人間の体には欠かせない元素で、
「タンパク質」「脂質」「糖質」「ビタミン」に並ぶ五大栄養素の一つなので
す。
ミネラルはそれぞれ異なった働きをもっていて、骨や細胞などの材料にな
ったり、筋肉や神経、ホルモンの働きを調節するなど、生きていく上で必
要なあらゆる生理作用に関わっています。ミネラルは成長段階や性別など
によって必要な量や種類が異なり、多すぎても少なすぎてもよくありませ
ん。そのため、主に腎臓で余分な量を排泄したり補ったりして、バランス
を保っています。

塩の見分け方



▼いろんな種類の塩について学びましたが、実際に購入しようと思った時に、どのように見分ければよいか見てみましょう。

▼精製塩のポイントは成分が塩化ナトリウム 99.5%以上で工程がイオン膜、立釜の表記があることです。

- ・再生加工塩のポイントは原材料に海外（主にメキシコやオーストラリア）の天日海塩を使っていること、工程に溶解、立釜の表記があることです。
- ・自然海塩のポイントは原材料に日本の海水を使っている、工程に天日、平釜の表記があることです。

▼成分を比べると自然海塩が一番ミネラルが豊富です。

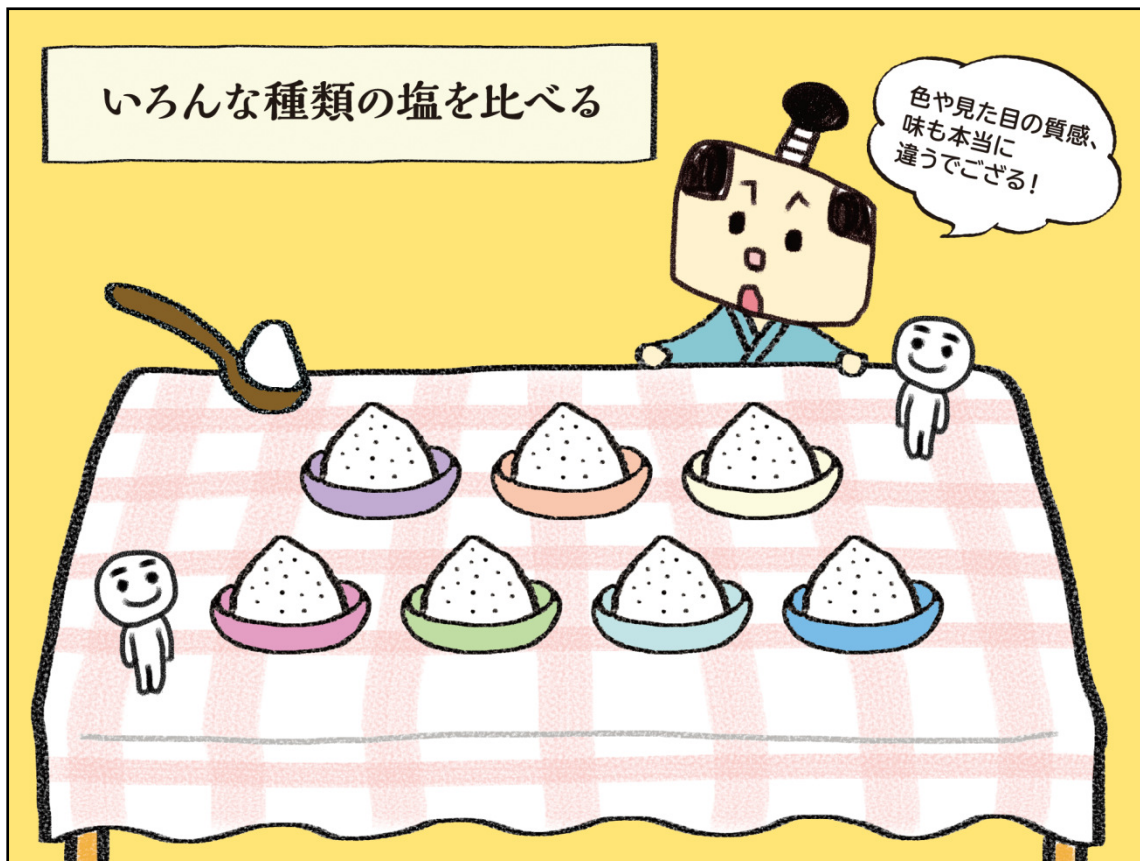
また自然海塩でも含まれている成分のバランスはいろいろです。今日習ったことを参考に袋の裏側を見て塩を選んでみましょう。



▼塩の過剰摂取は高血圧の要因の1つですので、塩を控える食生活を心がけてください。

▼塩分の量と同じくらい大切なのが、塩の質です。化学的な製法で作られた精製塩よりも、海の恵みのミネラルが入った自然海塩を選んでください。

▼目指して欲しいのは塩の量を減らして塩の質を上げることです。また自然海塩でも含まれている成分のバランスはいろいろです。今日習ったことを参考に袋の裏側を見て塩を選んでみましょう。



▼では実際にいろんな種類の塩を比べてみましょう。

▼見たり、触ったりして質感、色、粒の大きさ、少しだけ食べてみて味の違いも感じてみましょう。
でも塩は食べ過ぎないでください。

F.塩のいいとこ、悪いとこ 塩の本当を知る
「適塩生活のアドバイス」(所要時間 20 分)

ねらい	調理に簡単に取り入れることができる減塩のコツを学ぶことで、生活の中で減塩を実践してもらう。
準備物	パワーポイント上映用機材（パソコン、プロジェクター、スクリーン等） パワーポイントテキスト③ 塩のいいとこ、悪いとこ 塩の本当を知る 「適塩生活のアドバイス」 （別添CD-R ③適塩生活のアドバイス）
内容	☆ パワーポイントに合わせてテキストを使って説明する。 ・実際にどのようにすれば日々の食生活のなかで減塩できるかについてポイントを学ぶ。
進め方のポイント	▼ キャラクターを使いながら楽しくわかりやすく説明する。



指導者用テキスト

▼今日は自分にあった塩分の量（適塩量）で、美味しく食生活を楽しむにはどのようにすればいいかを学びましょう。

適塩生活の三つのポイント

日々の食生活の中で
どんなことに
気をつければ
いいのでござる？



三、野菜や果物を
食べる



二、調味料の選び方、
使い方を知る



一、塩味以外の味覚で
美味しく薄味に



▼減塩しないといけないと思っていても具体的にどうすればいいの？と思っている人も多いと思います。

適塩＝自分にあった塩分量で楽しく美味しく減塩する3つの方法

- ① 塩味以外の味覚で美味しく薄味に
- ② 調味料の選び方、使い方を知る
- ③ 野菜や果物を食べる

では、順番に内容をみていきましょう。

一、塩味以外の味覚で美味しく薄味に



▼まずは、1つ目、塩味以外の味覚で美味しく薄味にするポイントを学びます。ここでは塩味に変わるいろんな味覚を学びましょう。

▼美味しくしようと思ったらついつい塩分量が多くなって味が濃くなっていたことや物足りなくて塩をかけてしまう時などに、いろんな味覚からなるテキエンジャーのアドバイスが役立ちます。



▼皆さん、普段から出汁をとっていますか？

みそ汁やスープ、煮物などで出汁をとれば、その旨みやコクの美味しさで塩分を減らすことができます。

▼「昆布とかつお節」「昆布としいたけ」この組み合わせで出汁を取ると旨みの相乗効果でより美味しさを増すので覚えておきましょう。

さらに野菜をたっぷり入れると野菜からも旨みが出るので、より美味しくなり、塩を減らすことができます。

▼昆布などで出汁を取るとミネラルが豊富に含まれている上に、体への吸収率がとてもいいので一石二鳥です。

<参考資料>

うまみ成分を多く含む食材

こんぶ（グルタミン酸）／かつお節（イノシン酸）／干しいたけ（グアニル酸）

タマネギ、トマト、セロリなどの野菜



▼次は酸味、とても身近な食材、レモンなどの柑橘類や酢です。

あと少し塩分が欲しいなと思った時には、季節の柑橘類や酢をプラスしてみてください。

酸味で味に変化をつけると、塩分を増やさなくてもとっても美味しく食べることができます。

▼レモン以外にも、季節によってはゆずやかぼす、すだちなど季節のものを使って楽しみましょう。

またクエン酸を多く含むので、疲労回復効果も期待できます。

<参考資料>

さみみ成分を多く含む食材

レモン、ゆず、かぼす、すだち



▼次は辛味です。辛味を加えることも減塩にはとても効果的です。

唐辛子や胡椒、カレー粉で風味付けすると、薄味でもとてもいいアクセントになり美味しく感じます。生姜や柚子胡椒なども上手に活用しましょう。

▼辛味は夏には発汗することで涼しさを感じることができ、また冬は体を温めますので年中使える強い味方です。

<参考資料>

からみ成分を多く含む食材

唐辛子、カレー粉、こしょう、香辛料



▼最後は香りです。

香りは味覚にとってとても重要な役割をします。

風邪をひいて味を感じない時は、鼻が詰まっているのが原因と言われるほど味と香りは関係が深いです。

▼ハーブや柑橘、みょうが、海苔、山菜、香味野菜など香りのある食材を使うことで嗅覚から美味しい香りのアクセントが加わり、薄味の料理でも美味しく楽しむことができます。

香りのものには季節のものも多いので、季節の香りを楽しんでください。

<参考資料>

香り成分を多く含む食材

ねぎ、しょうが、青じそ、みょうが、ハーブ、海苔、柑橘

二、調味料の選び方、使い方を知る

塩 おみそ

味噌 には大さじ1杯あたり2.2g前後と、
たくさんの塩分が含まれています

- みそ汁は汁を減らすために野菜たっぷり具沢山にする
- みそ汁はかつお節や昆布などで出汁をとる
- みそ汁は一日一杯まで

醤油 には大さじ1杯あたり2.6g前後と、
たくさんの塩分が含まれています

- 醤油の代わりにポン酢やソースなどを使う
- 割り醤油(出汁で醤油を割る)を使う
- テーブルの上に醤油を置かない
- 醤油はかけずに小皿に取り、つけて食べる

えんのすけ

[味噌]
原材料:
大豆・麦/米・麴・塩
のみのもの

[醤油]
原材料:
大豆・麴・塩
のみのもの

▼調味料の使い方、選び方も減塩の大切なポイントです。

▼味噌には大さじ1杯あたり2.2 g 前後とたくさんの塩分が含まれています。先程も出汁の話がありましたが、みそ汁を作るときは市販の出汁には塩分が含まれているので、昆布やかつお節などから出汁を取りましょう。また野菜たっぷり具沢山にして汁を減らすことも減塩に効果的です。さっきも出汁の話がありましたが、出汁を取ることは美味しく減塩するポイントですね。いろいろな工夫で減塩できますが、味噌は塩分量が高いのでみそ汁は1日1杯までにしましょう。

▼醤油は大さじ1杯あたり2.6 g 前後とたくさんの塩分が含まれています。醤油をできるだけ使わずに代わりにポン酢やソースなどを使ったり、テーブルの上に置くとつい使ってしまうので、置かないようにしましょう。また出汁と醤油を1:1で割った「割り醤油」を使ったり、料理の上からかけずに小皿にとってつけて使うという使い方の工夫も減塩に効果的です。

▼また調味料の選び方も大切です。質の高いものを選ぶようにしましょう。原材料も添加物などの入っていないシンプルなものの方が素材の味を楽しむことができます。味噌なら大豆、麴、塩のみ、醤油なら大豆、麦、米、麴、塩のみというように原材料を意識して調味料を選んでみましょう。



▼調味料の中でも塩分量の少ないものもありますので、うまく使って美味しく減塩しましょう。

▼塩1gで比べると醤油小さじ1、米みそは大さじ1/2、
その他の調味料ではマヨネーズ(卵黄)大さじ3と小さじ2弱、トマトケチャップ大さじ2、濃厚ソース大さじ1、フレンチドレッシング大さじ2と小さじ1/2強
同じ塩分量でもこれだけ量が違います。

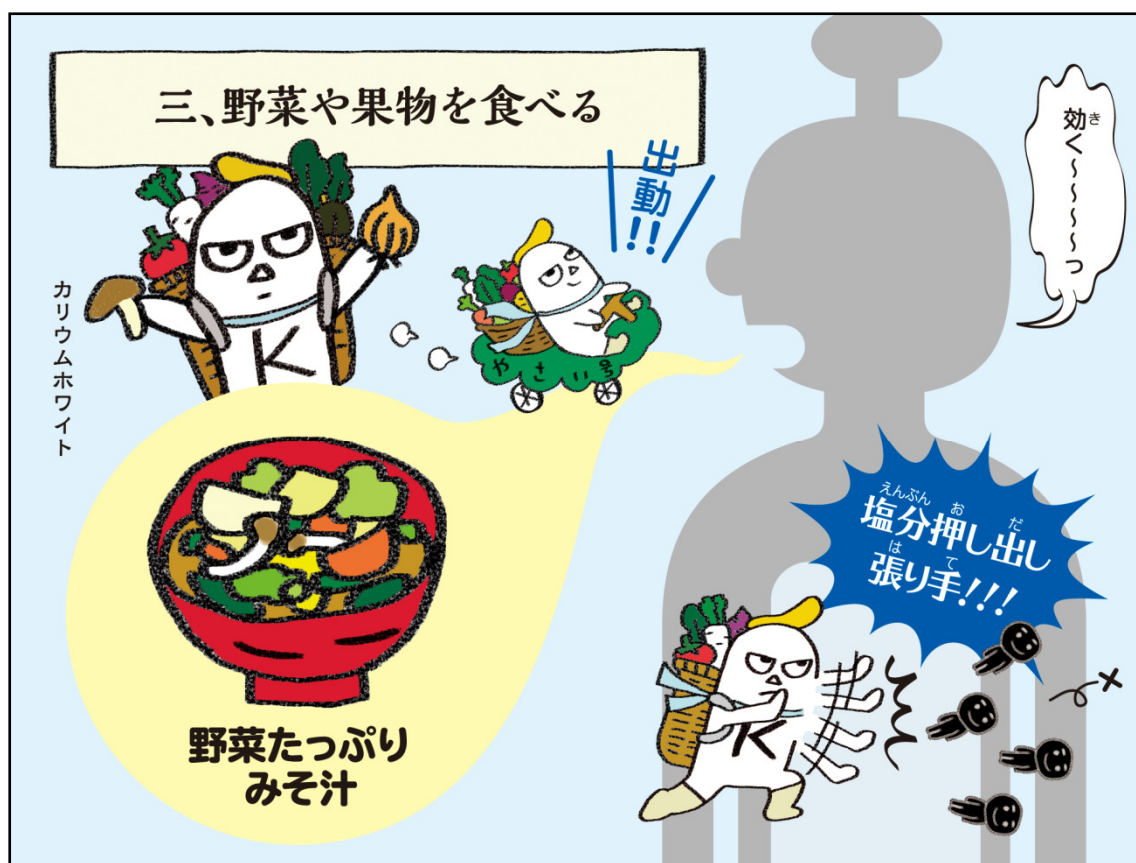
※食塩相当量1gあたり マヨネーズ(卵黄)297kcal、トマトケチャップ 36kcal、
フレンチドレッシング 135kcal

▼塩分以外にもカロリーなどのこともあるので、なるべく薄味に慣れ素材の味を楽しめるようにしましょう。

<参考資料>

食塩相当量1gあたり

マヨネーズ(全卵) 大さじ4と小さじ2弱/ウスターソース 小さじ2/ポン酢 小さじ2



▼減塩にとって野菜や果物を摂取するのには2つの目的があります。

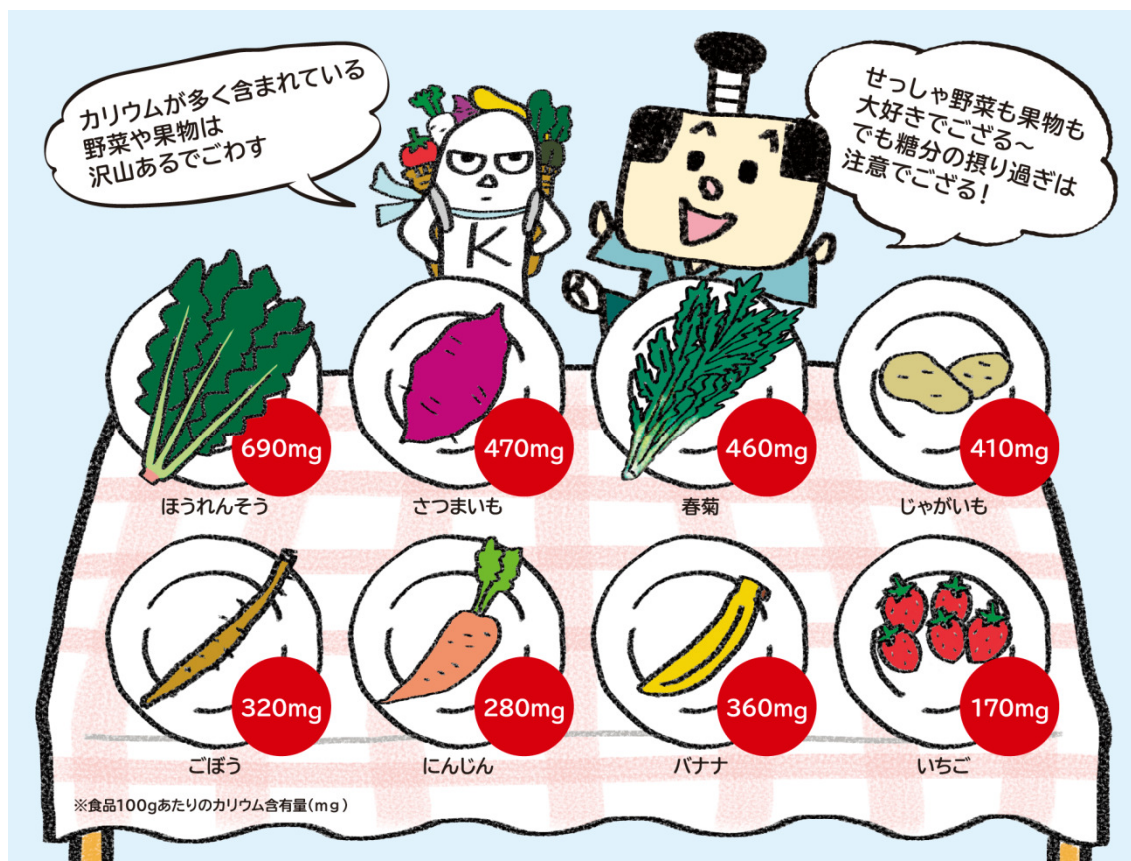
1つは野菜にはミネラルや栄養分などの旨みがたっぷりと入っています。野菜をたくさん使ってしっかり炒める、煮るなどして旨みをたっぷり引き出すことで塩を減らすことができます。

▼また野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を尿とともに排泄する効果があります。塩分の過剰摂取に気をつけながら体内の塩分を外に出す効果のあるカリウムをうまく使って減塩しましょう。またカリウムには末梢血管を広げ、上がった血圧を下げようとする働きもあります。

例えばみそ汁の場合、野菜をたっぷりにしてしっかり旨みを引き出せば、味噌の量が減らせます。さらに具沢山だと汁の量を減らすことができ減塩につながります。

<参考資料>

カリウムにより余分な塩を排出するときに、体に負担がかかるので腎臓病や心臓病の人は注意。



▼カリウムが多く含まれる野菜や果物です。

日々の生活の中で少し意識をして取り入れると体内の塩分を排泄してくれますが、果物はカロリー、糖分が高いものも多いので、食べ過ぎには十分注意しましょう。

▼今日学んだ適塩生活のアドバイスを参考にしながら美味しく適塩生活を続けてください。

<参考資料>

カリウムの目標量（日本人の食事摂取基準 2015 年版）

15歳以上 男子：3000mg 以上

女性：2600mg 以上

野菜の目標量：350g/日