

今回のテーマ：食事の「塩分」を意識してみましょう



健康のための塩分量



食塩のとり過ぎは、高血圧や食道がん、胃がんなどの病気のリスクが高まるため、減塩が求められています。しかし、下記の表の通り、いわき市民は塩分をとり過ぎています。

1日あたりの食塩相当量

	国の目標量 ()内は1食あたり	いわき市民 (2021年)
男性	7.5g未満 (2.5g未満)	9.5g
女性	6.5g未満 (約2.2g未満)	8.8g

いわき市民は
塩分とり過ぎ!!

いわき市健康診断結果より

学校給食の減塩の工夫

献立1食あたりの食塩相当量

小学校：約2.2g 中学校：約2.7g

- 汁物は、かつお節や煮干しでだしをとり、うまみを生かしています。
- 汁物は、具たくさんにすることで調味料を減らしています。
- 香味野菜、香辛料、レモン汁、酢などで味の変化をつけています。
- 献立は、味の濃いおかずとうす味のおかずを組み合わせ、味にメリハリをつけています。



意外と多い！ファーストフード・スポーツドリンクの塩分

夏休みに入ると、外食やファーストフードで簡単に食事を済ませる機会が増えてくるかもしれません。外食やファーストフードは、テイクアウトやコンビニ等で手軽に入手できますが、濃い味つけのものが多くみられます。食べる場合は、量や頻度に注意しましょう。

【食品の食塩相当量】

 カップラーメン (1食)6.6g	 ホットドッグ (1食)2.5g	 コンビニの唐揚げ (1枚)1.4g	 チキンナゲット (5個)1.2g ソース 0.5g	 食パン(6枚切り1枚) 0.7g
 牛丼 (1杯)2.5g	 ハンバーガー (1個)1.4~2.3g	 ピザ(1ピース) 0.9~1.4g	 フライドポテト (1食)0.8g	 ドーナツ (1個)0.7g

スポーツドリンクにも塩分が含まれていることに着目しましょう。スポーツドリンクの基本成分は、塩分と糖分です。スポーツドリンクは熱中症対策のために勧められていますが、体を動かしたり汗をかいたりすることが少ない場合は、塩分をとり過ぎてしまう可能性があります。

食事中は、お茶や水など塩分を含まない飲料で水分をとり、スポーツドリンクを水代わりに飲むことのないようにしましょう。



スポーツドリンク
(500ml)
0.4~0.7g

塩分のとり過ぎに気をつけながら、健康的な食生活を送っていきましょう。