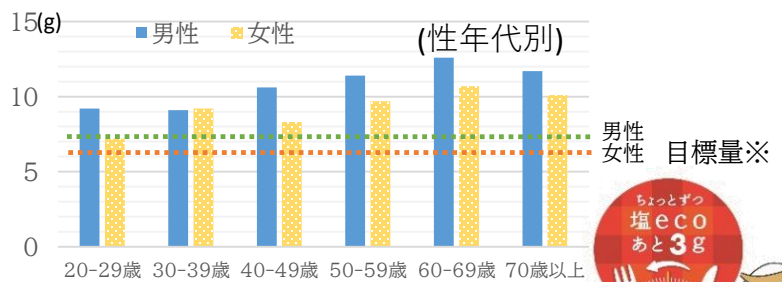
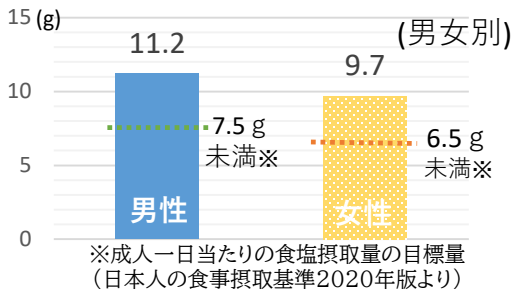




とめ スマート通信

宮城県民は食塩をとり過ぎている！？

1日の食塩摂取量 (令和4年宮城県県民健康・栄養調査結果より)



男女ともどの年代も食塩摂取量が目標より多く、
宮城県民は約3gの塩eco(減塩)が必要です！

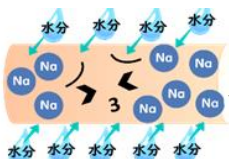
身近な食べものに含まれている食塩量



食塩をとり過ぎると・・・

高血圧

血液中のナトリウムが増え、ナトリウムの濃度を一定に保つため水分をとりこむと心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がります。



動脈硬化の進行



血圧が高い状態が続くと

脳卒中

心臓病

腎臓病

塩ecoにチャレンジ！

- かける前に食べてみる！
しょうゆ、ソース、ドレッシングなどの調味料は、食塩が多く含まれています。
- 麺類の汁は残す！
ラーメンなどのスープは、全部飲まずに、残しましょう。
- 暴飲・暴食はやめる！
塩ecoで食塩を節約しても、食べる量が多いと食塩の摂取量も増えてしまいます。
- 栄養成分表示を見る！
お弁当や食品に表示されている商品の「食塩相当量」を見比べて、より低い商品を選びましょう。

裏面の「塩分チェックシート」であなたの食塩摂取量をチェックしましょう



Let's Try!

いしのまき・とめ・ベジプラス&塩ecoレシピ



野菜を食べる
ラー油豆乳スープ

【材料(2人分)】

仙台麩輪切り…2枚 なばな…4本
 鶏がらスープの素… みりん…小さじ1/2
 小さじ1強 ほうれん草…1株
 スライス干し椎…2g ラー油…お好みで
 豆乳(特濃) 小松菜…1/2株
 …120cc ねぎ…1本
 せり…6本 白人参…10g
 すりごま…大さじ1 菊芋…1かけ
 春菊…4本 さつま芋…25g
 しょうゆ…小さじ1/2

【作り方】

- ①仙台麩と干し椎茸は水で戻す。葉物、せり、ねぎは2~3cmに切る。人参(皮付き)、菊芋(皮付き)、さつま芋(皮付き)は1cm程のいちょう切りにする。
- ②鍋に鶏がらスープの素、仙台麩、干し椎茸と戻し汁、野菜を入れ、具材の頭が少し出る位の水を入れ火にかける。途中で上下を返す。さつま芋か人参に火が通るまで煮る。
- ③火を一旦止め、豆乳と白すりごまを入れる。弱火で豆乳が沸騰しないよう温める。
- ④火を止め残りの調味料で味を調える。
- ⑤最後にラー油をお好みでかける。

野菜の量 200g 食塩相当量 1.2g

あなたの塩分チェックシート



No. _____

_____年____月____日 年齢____歳 性別：男 女

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
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	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。