

<減らそう！塩分（ナトリウム）>

脳卒中の予防で最も大切なのは「高血圧」を防ぐことです。

高血圧は自覚症状が少なく気づかれにくいので、サイレントキラー（静かな殺し屋）と呼ばれています。自覚症状がなくても血管に負担がかかるため、動脈硬化が進行し、症状が出た時には手遅れという場合があります。

高血圧の診断基準			
	収縮期		拡張期
診察室血圧（mmHg）	140 以上	かつ/または	90 以上
家庭血圧（mmHg）	135 以上	かつ/または	85 以上



「塩分の摂取量知っていますか？」

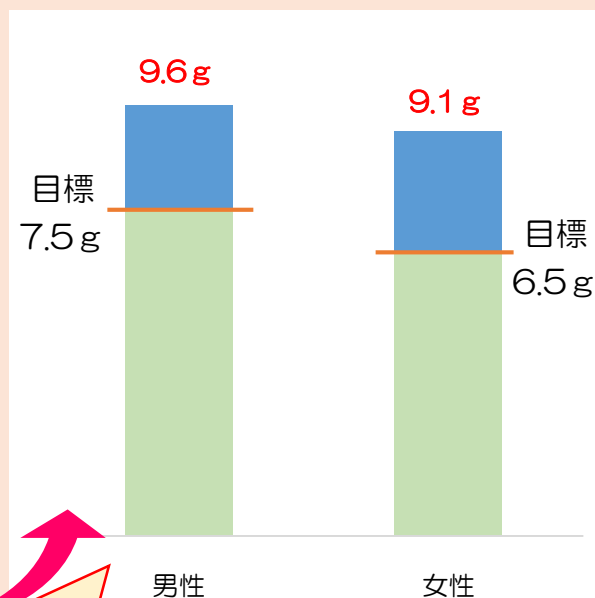
高血圧の予防に欠かせないのは塩分のとりすぎを防ぐことです。

1日あたりの食塩摂取量
（日本人の食事摂取基準 2025 年版）

年齢	男性	女性
1～2 歳	3.0 未満	2.5 未満
3～5 歳	3.5 未満	
6～7 歳	4.5 未満	
8～9 歳	5.0 未満	
10～11 歳	6.0 未満	
12～14 歳	7.0 未満	6.5 未満
15 歳以上	7.5 未満	6.5 未満

※ 高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための食塩摂取目標量は、成人男女とも 6.0g/日未満です。

二戸市の食塩摂取量
（令和6年度健康診断結果より）



二戸市は1日の目標量より
約2g以上も塩分を多く
とっています！

「上手に減塩するポイント」

★調理で減塩！

① 薄味としっかりした味のメリハリをつける

1品にしっかり味付けし、他は薄味にするとメリハリがつき全体の満足度が高まります。

② 香りのある食品を活かしましょう

香辛料、香味野菜、酢などは味にアクセントをつけ、薄味をカバーできます。



③ 天然素材のだしをとる

だしは減塩の強い味方です。水出しなら、ポットに入れて冷蔵庫で一晩置くだけで簡単にだしが取れます。

④ 汁物は具たくさんに

具たくさんにすることで、汁の量が減り、減塩につながります。



⑤ 味付け、仕上げの工夫

- ・和え物は食べる直前に和える
- ・サラダや和え物はしっかり水気をきる
- ・具材に味がからむように片栗粉でとろみをつける

⑥ 乳製品を活用する

【乳和食】調味料を減らして、牛乳・乳製品を加えることでコクがプラスされます。



★食べ方で減塩！

① 麺類の汁は残す

スープを残せば約50%の塩分を減らすことができます。



② 食卓に調味料を置かない

味を見てから調味料を使いましょう



③ 調味料はかけるよりつけて食べる

つけて食べる時は片面のみにしましょう。

⑤ 外食、総菜、加工品、レトルト食品の頻度を減らす

栄養成分表示で食塩相当量をチェック



④ 小さな習慣の積み重ねが減塩につながる

- ・納豆のタレは半分だけ使用
- ・インスタント食品の粉末調味料は使う量を調整する

⑥ 食べすぎに注意

いくら減塩のメニューでも食べすぎてしまうと食事全体の塩分量は多くなります。腹八分目を心がけましょう。



栄養成分表示

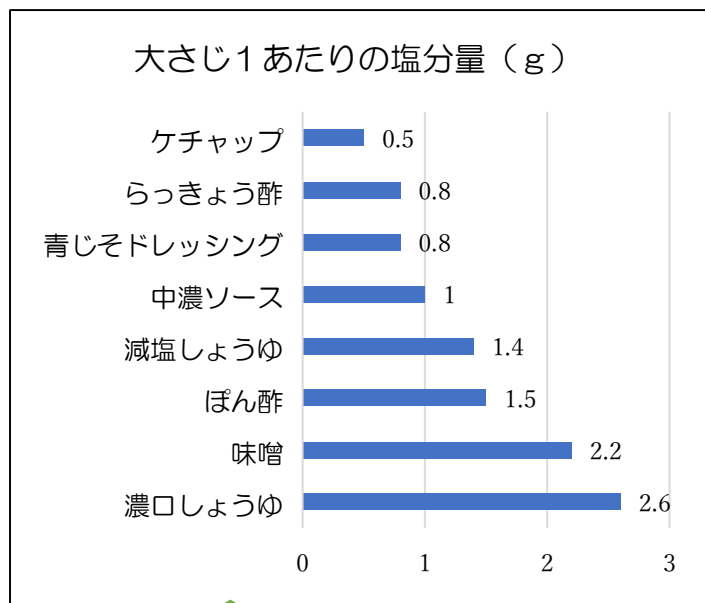
1食(10g)あたり

熱量	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

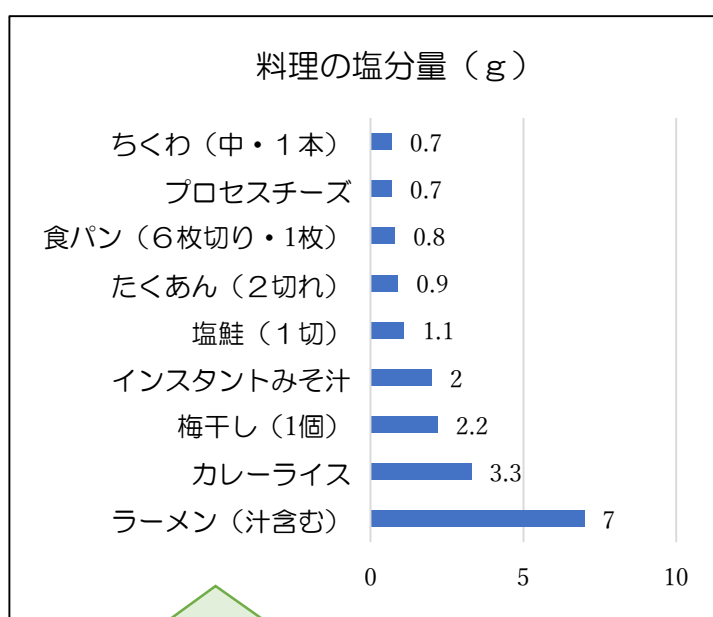
栄養成分表示は商品の袋や箱の裏面に記載されています。100gあたり、100mlあたり、1個あたりなど単位数が商品によって異なるため、注意が必要です。

「調味料や料理に含まれる塩分量」

※ 日本食品標準成分表 2025 年版より
塩分量は目安です



少
↓
多



ケチャップや減塩しょうゆ、ぽん酢など塩分の少ない調味料を利用しましょう。しかし、塩分が少ないからといって使い過ぎには注意！

自分ができそうなところから取り組んでみましょう。



ほとんどの加工食品や市販の総菜等には塩分が使われています。梅干しや漬物に限らず、練り製品や肉加工品なども意外に塩分が多いので注意が必要です。

食べる回数を減らしたり、塩分が少ないものを選ぶ、加工食品の塩分を利用して調理に使用する調味料を減らすなどの工夫をしましょう。

生活習慣病の予防には、子どものころから薄味に慣れ、食塩を摂りすぎないことが大切です。

子どもの頃に食べた料理は記憶に残り、大人になって自分で調理するようになってからも、家庭の味は受け継がれていきます。毎日の食事の積み重ねは将来の健康づくりにもつながるため、子どもも大人も減塩習慣を身に付けましょう。



「ご自分の1日の塩分摂取量はご存じですか？」

朝一番の尿で、前日の1日の塩分量が分かる機械「減塩モニタ」を貸し出しています。詳しくは別ページの「減塩モニタの貸し出しについて」をご確認ください。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関の指示を守ってください。