

# ご存じですか？減塩は一生の宝

作成 公立高島病院 糖尿病支援委員会 外来

## なぜ塩分をとりすぎるといけないの？

塩分のとりすぎは高血圧の原因の1つです。血圧が高いと様々な合併症を招きます。高血圧は山形県民の死因第2位の心疾患や第3位の脳血管疾患のリスクを高めます。日常生活の中で減塩を心がけていくことが健康な生活を送ることに繋がります。

H28山形県民の食塩の平均摂取量

男性 11.2g 女性 9.6g

目標達成量

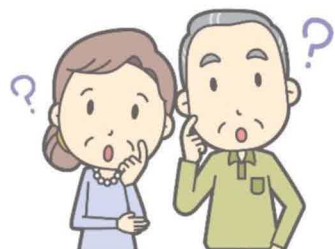
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

## ＝令和元年の元気高島アンケート調査より＝

減塩に取り組んでいる方の割合は55.5%で年代と共に高くなる傾向があります。

減塩に取り組んでない理由として「現在健康上の問題がない」「濃い味付けが好き」でした。

## ～診察室あるある～



しょっぱいものないとしてもご飯たべらんになよ～  
おらえは甘～く味付けしてるから大丈夫だあ～

甘く味付けしているとは言え塩分は入っています。各家庭の味付けは様々です。

裏面の塩分を参考に調味料や漬物に含まれる食塩の量を理解しましょう。



《目標家庭血圧値》 75歳未満 125/75未満 75歳以上135/85未満 を目安としています。

糖尿病や蛋白尿のある慢性腎不全を合併している患者さんの血圧値は125/75未満とされ心筋梗塞や脳卒中などの合併症を抑えるため厳格な目標値が設定されています。よく病院で血圧を測ると高い値を示すことはないですか？家庭血圧測定を行うことが大切です。これらの値をもとに治療方針が決定します。

**一家に1台血圧計！いつまでも健康で元気に生活できるように、今日から減塩生活を始めましょう！**

# あ・い・う・え・お塩分表



食品あたりの塩分量を提示しています。塩分は、あくまでも目安です。

商品によっても塩分には差があります。減塩に心がけましょう。

 <p><b>わ</b> わらびの醤油漬</p> <p>30gで0.7g</p>	 <p><b>ら</b> ラーメン</p> <p>外食で1杯6~9g 汁を残せば3~5g</p>	 <p><b>や</b> 焼きそばパン</p> <p>1個で1.9g</p>	 <p><b>ま</b> 松前漬</p> <p>30gで1.2g</p>	 <p><b>は</b> ぱん(食パン)</p> <p>6枚切り1枚 0.8g</p>	 <p><b>な</b> 茄子漬</p> <p>小さめの2個で 1g</p>	 <p><b>た</b> だし</p> <p>30gで1.7g</p>	 <p><b>た</b> 塩鮭</p> <p>80gで 2.2~5g</p>	 <p><b>か</b> カップ麺</p> <p>1カップ5~6g</p>	 <p><b>あ</b> 浅漬けのもと</p> <p>小さじ2で1g</p>
 <p><b>り</b> りんご漬</p> <p>1個(350g) で7g</p>	 <p><b>ゆ</b> 湯豆腐のたれ</p> <p>ぼん酢醤油</p> <p>大さじ1で 1.5g</p>	 <p><b>み</b> みそ汁</p> <p>みそ9g(大さ じ1/2で1g)</p>	 <p><b>ひ</b> ひっばりうどん</p> <p>鯖缶1/2、醤油大さ じ1、納豆1/2、う どん1人前で4.2g</p>	 <p><b>に</b> (鯉のうま)煮</p> <p>1人前で6g</p>	 <p><b>ち</b> ちくわ</p> <p>30gで0.6g</p>	 <p><b>し</b> (濃口)醤油</p> <p>大さじ1で 2.6g</p>	 <p><b>き</b> 白菜キムチ</p> <p>30gで0.7g</p>	 <p><b>い</b> いも煮</p> <p>1人前で5.9g</p>	
 <p><b>る</b> (カレー)ルー</p> <p>1皿分で2g</p>	 <p><b>よ</b> よせ鍋 つゆ</p> <p>1人前3.9~6g</p>	 <p><b>む</b> (お)むすび</p> <p>1個で 1.4~1.8g</p>	 <p><b>ふ</b> 粉末だし</p> <p>小さじ1で 1.6~1.8g</p>	 <p><b>め</b> めか漬</p> <p>きゅうり30g 5切れで1.6g</p>	 <p><b>つ</b> つけもの (たくあん)</p> <p>30gで1.3g</p>	 <p><b>す</b> 筋子</p> <p>25gで1.2g</p>	 <p><b>く</b> くぎ煮の子女子</p> <p>10gで0.6g</p>	 <p><b>う</b> 梅干し</p> <p>1個で 1.5~2g</p>	
 <p><b>れ</b> レトルトカレー</p> <p>1皿で3~4g</p>	<p><b>め</b> めんつゆ(3倍 濃縮)</p> <p>大さじ1で1g</p>	 <p><b>へ</b> ベーコン</p> <p>1枚で0.4g</p>	 <p><b>ね</b> ねいもの (さつま揚げ)</p> <p>30gで0.6g</p>	 <p><b>て</b> てっぽう漬</p> <p>30gで 1~1.5g</p>	 <p><b>せ</b> 青菜漬</p> <p>30gで1.7g</p>	 <p><b>け</b> ケチャップ</p> <p>大さじ1で 0.5g</p>	 <p><b>え</b> (ゆで)枝豆</p> <p>30gで1g</p>		
 <p><b>ろ</b> ロールパン</p> <p>1個30gで 0.4g</p>	 <p><b>も</b> もずく酢 (味つき)</p> <p>1パックで1g</p>	 <p><b>ほ</b> 棒だら</p> <p>100gで1.2g</p>	 <p><b>の</b> のい佃煮</p> <p>15gで0.9g</p>	 <p><b>と</b> とんかつソース</p> <p>大さじ1杯で1g</p>	 <p><b>そ</b> そば</p> <p>1人前で3g</p>	 <p><b>こ</b> (玉)こんにゃく煮 玉こんにゃく串(4 個)で1g</p>	 <p><b>お</b> おみ漬</p> <p>30gで0.9g</p>		

漬物 大國山形 置賜版