



# 私たちの食生活の 最重点課題は「減塩」

## 1. 塩分をとり過ぎています

**大阪の成人の食塩摂取量平均** ※「2016年国民健康・栄養調査の結果」の報告書データからグラフ作成

大阪は他府県と比べると食塩摂取量の少ない方(女性ベスト2・男性ベスト3)ですが、それでもWHO(世界保健機関)の推奨量の倍近く摂取しています。



|                      | 女性   | 男性    |
|----------------------|------|-------|
| WHO推奨                | 5.0g | 5.0g  |
| 厚労省目標                | 7.0g | 8.0g  |
| 全国(20歳以上)            | 9.2g | 10.8g |
| 大阪(20歳以上)<br>(1日あたり) | 8.4g | 9.9g  |

※国民健康・栄養調査の数値は申告による食事量からの推定で、実際よりも低いとされています。

## 2. 塩分をとりすぎると高血圧になります

## 3. 高血圧になると

高血圧は動脈硬化につながり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。また、塩分のとりすぎは、腎結石や骨粗しょう症のリスクが上がるとする研究結果もあります。

## 4. 高血圧にならないための生活習慣改善のポイント ※日本高血圧学会冊子より

- (1) 減塩 (2) 野菜と果物、青魚を食べる (3) 体重の管理(肥満にならない)
- (4) ウォーキングなど有酸素運動 (5) 節酒 (6) 禁煙



### <減塩のちょっとしたヒント>

減塩しょうゆは、ナトリウムが少ないだけでなく、カリウムを含んでいます。

- ① 高血圧の方は「カリウムの多い野菜や果物、青魚を積極的に食べてください」と指導されます。
- ② カリウムには、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを防いで排泄を促し、血圧を安定させる作用があります。



| 15ml(大さじ1杯)当たり   | 栄養成分   |       |      |         |        |       |
|------------------|--------|-------|------|---------|--------|-------|
|                  | エネルギー  | たんぱく質 | 炭水化物 | ナトリウム   | カリウム   | 食塩相当量 |
| 一般的なしょうゆ         | 13kcal | 1.4g  | 1.7g | 965.0mg | 0g     | 2.4g  |
| A 減塩しょうゆ         | 16kcal | 1.4g  | 2.2g | 467.0mg | 25.0mg | 1.2g  |
| B 減塩しょうゆ         | 11kcal | 1.4g  | 1.4g | 493.0mg | 70.0mg | 1.3g  |
| COOP 特選丸大豆減塩しょうゆ | 13kcal | 1.6g  | 1.7g | 570.0mg | 35.0mg | 1.5g  |

食塩相当量(ナトリウム量から換算)