

～塩分とりすぎていませんか？～

道民の食塩摂取量

積み重なると高血圧のリスクがどんどん上がるんだって…



日頃の食生活から
注意が必要ね

1日の食塩摂取目標量

20歳以上男性

20歳以上女性

7.5g未満

6.5g未満

※日本人の食事摂取基準(2025年版)



食塩摂取量(平均値)

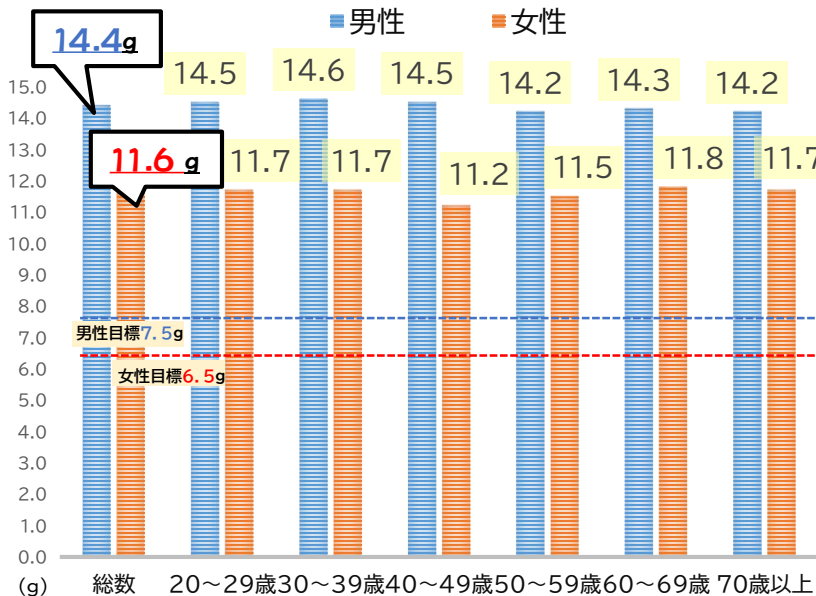


図 令和4年度 健康づくり道民調査 食塩摂取量の平均値(性・年齢階級別)

こんな食生活していませんか？

高血圧の原因

食塩摂取過多

濃い味付け

喫煙
アルコール摂取

食べ過ぎ

高血圧

運動不足

食物繊維
カリウム不足(※)

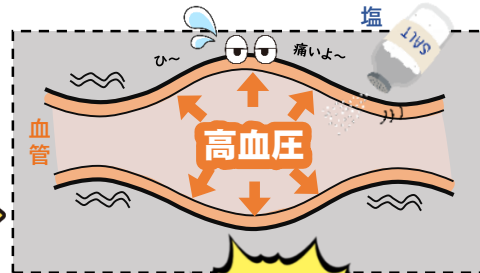
野菜不足

血圧が上がる原因は
さまざまあるのね

(※)食物繊維やカリウムには、塩分の排出を
促し、血圧を下げる効果があります。

～どれか一つでも当てはまったら要注意！～

- ①調味料を必ずかける
- ②麺類の汁を毎回飲み干す
- ③毎食漬け物+汁物を食べる
- ④野菜、果物、海藻の不足



動脈硬化 心疾患
脳卒中 胃がん

病気を引き起こし
やすくなるのも
将来が心配だわ

怖い病気がたくさん！

食べ方の工夫次第！

家庭でもできる減塩対策

野菜たっぷりの味噌汁

飲む汁の量が減り、減塩になるだけで
はなく、野菜もたくさん摂れて
一石二鳥！



普段の食事をちょっと工夫
するだけで減塩効果抜群だ！
今日から減塩に取り組もう♪

香辛料や果物の酸味を活用

コショウや唐辛子、生姜、レモン汁などで
メリハリのある味付けに！



調味料は「かける」ではなく 「つける」



麺類の汁は残す

麺類の汁を残すと

2～3g減塩に！



栄養成分表示を活用

加工食品だけでなく、外食メニューにも
記載されているものが
増えてきました。

食品選択にぜひ活用を！

栄養成分表示 (1包(乾燥タリ))	
熱量	225kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	1.7g
炭水化物	39.5g
食塩相当量	1.8g

作成 北海道上川、名寄、富良野、留萌、稚内保健所・稚内保健所利尻支所 実施 北海道

出展 日本人の食事摂取基準(2025年版) 令和4年度 健康づくり道民調査