

食塩のとり方をチェックしてみよう

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。

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也 管理栄養士 山崎香織

県民栄養調査結果の詳しい内容は、岐阜県ホームページをご覧ください。

岐阜県 県民栄養調査 🔍 検索



／岐阜県の皆さん／

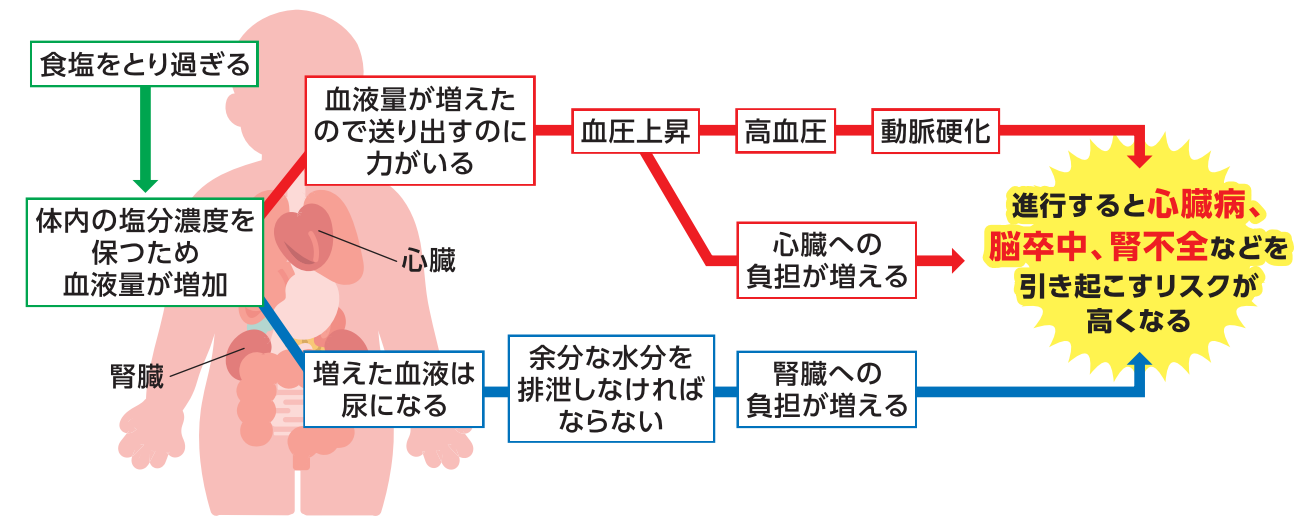
はじめよう! 減塩生活

令和4年度県民栄養調査結果に基づく岐阜県民の食塩のとり方

目標
男性 **7.5g**未満/日
女性 **6.5g**未満/日



岐阜県民の**約7割**が、食塩をとり過ぎています。
長年の食塩のとり過ぎは高血圧につながり、脳血管疾患や心疾患、
腎臓病などのリスクを高めます。
岐阜県民の20歳以上の食塩摂取量の平均は、男性は9.7g/日、女性は8.6g/日。
あと**約2gの減塩**が必要です!



日頃の食塩のとり方が健康状態に関連しています

岐阜県の皆さんが食べている料理別の食塩量はどれくらいかな？



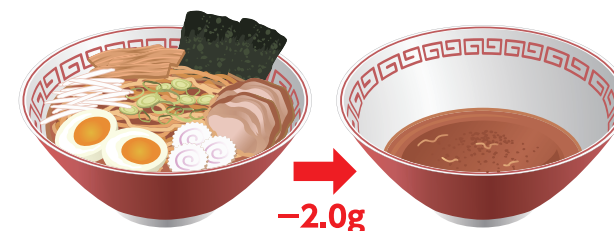
世代別では、どのような料理から食塩をとっているかな？

料理別の食塩摂取量ランキング

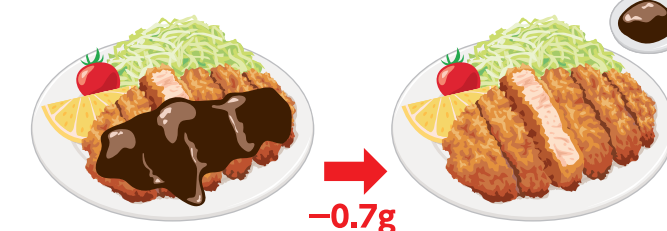
順位	青年期 [20～39歳]	壮年期 [40～64歳]	高齢期 [65歳以上]
1	(肉) 焼き・炒め	(肉) 焼き・炒め	みそ汁
2	味が付いている鍋	みそ汁	具たくさんみそ汁
3	みそ汁	ラーメン・タンメン・ちゃんぽん	うどん
4	インスタント麺	うどん	(野菜) 煮物
5	カレーライス	食パン・フランスパン・ロールパン	食パン・フランスパン・ロールパン

少しの工夫で、減塩にチャレンジ！

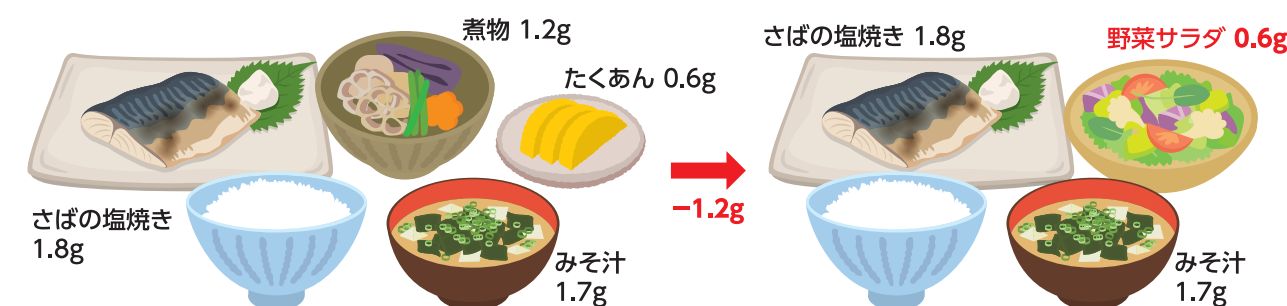
麺類の汁は全部飲まない



「かける」より「つける」



食塩が多い料理(煮物、汁物、漬物)の重ね食べを控える



栄養成分表示を活用する

加工食品などにある「栄養成分表示」で含まれている食塩の量が分かります。



栄養成分表示 1食 (390g) 当たり	
エネルギー	462kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	12.6g
炭水化物	82.3g
食塩相当量	4.2g

減塩調味料も利用する

大さじ1(18g)当たりの食塩相当量

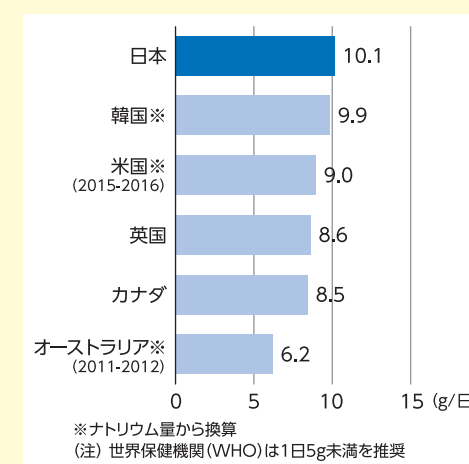
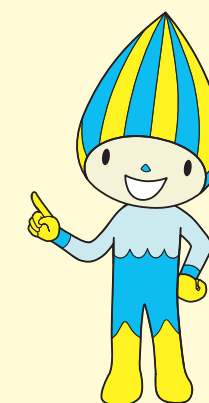
濃口しょうゆ 2.6g → 減塩しょうゆ 1.5g

淡色辛みそ 2.2g → 減塩みそ 1.9g



日本人は世界と比べて食塩摂取量が多い

日本人は、世界保健機関(WHO)が推奨している量(5g/日)の約2倍摂取しています。



※ナトリウム量から換算
(注) 世界保健機関(WHO)は1日5g未満を推奨

出典:厚生労働省「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」資料