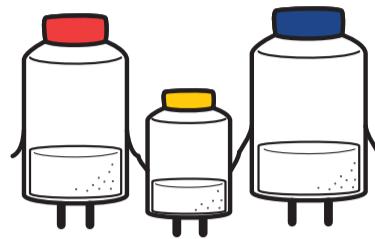


# チャレンジふくしま 県民運動

健康ふくしま みんなで実践!



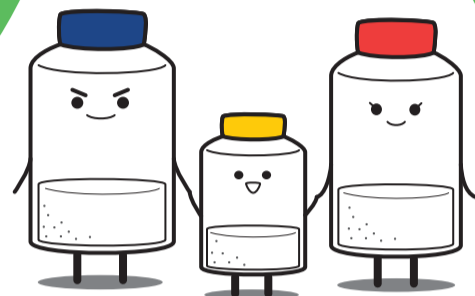
### 参考文献

- 「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省、<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189.html>
- 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」 菱田明・佐々木敏監修、第一出版(2014.8)
- 「3日間塩抜きダイエット」 監修 日下美穂 共同発行人 石倉笑・熊谷みのり、株式会社宝島社(2013.8)
- 「国産の美味しい! かるしおレシビ 0.1mlまで量れる! かるしお(軽塩) スプーン3本セットつき」 著者 独立行政法人国立循環器病研究センター/株式会社セブン&アイ出版(2012.12)
- 「基礎栄養学」 株式会社南山堂(2005.4)

『チャレンジふくしま県民運動 大学と連携した広報・PR事業』  
開発：会津大学短期大学部・チャレンジふくしま県民運動推進協議会

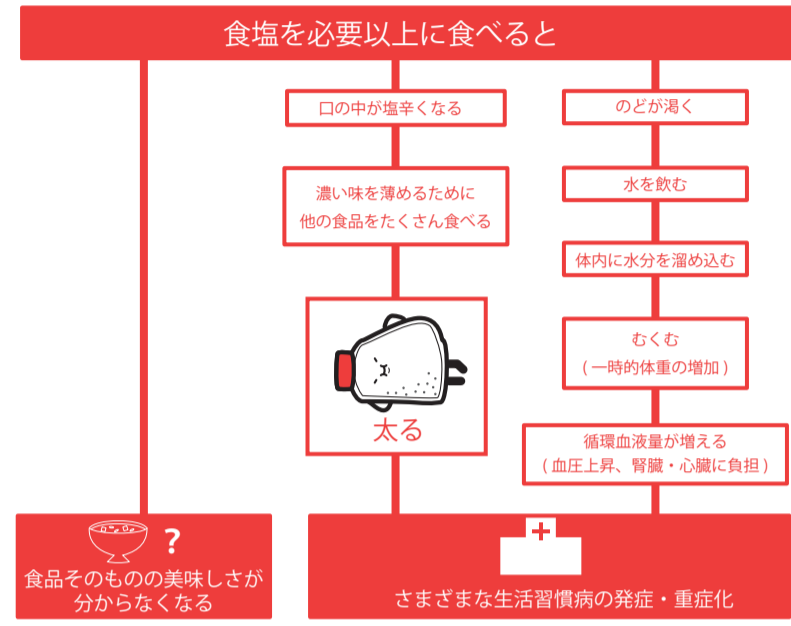
## 2018年版

少ないからこそおいしい!  
美容によい! 健康によい! 美(微)塩生活はじめよう!



僕たち、美塩家族!

### 3 食塩を必要以上に摂取すると・・・



### 4 食塩が少ないからこそそのメリット



### 5 美(微)塩料理のコツを知る

- 旬の新鮮な食材を使って、食材の持ち味を生かす
- 旨味(だし)、甘味、酸味、スパイスを活かして、塩・醤油・味噌を減らす
- レトルト調味料は人数分より少なく使う
- 鍋をひとまわり小さくし、作りすぎないようにする

### あなたの美(微)塩生活をチェック!

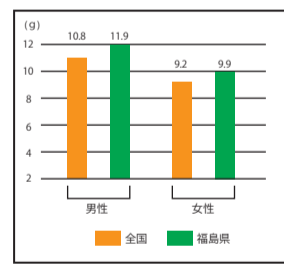
- いつも満腹になるまで食べてしまう
- 濃い味が好きだ
- 料理を食べる前に醤油や塩をかけてしまう
- ラーメンやうどんなど麺類のスープは半分以上飲む
- 煮物をよく食べる
- 汁物(みそ汁やカップスープ)をよく食べる
- 鍋ものをよく食べる
- 市販弁当やレトルト食品をよく食べる
- 食塩の摂りすぎは体重に影響しないと思っている



✔がっついたあなた、  
今日から美(微)塩生活をはじめましょう!

「まずい」「もの足りない」イメージがある減塩だけど、食塩は少ないからこそ素材のよさを引き出しほかの味と調和して美味しくなるんだ! たくさん食べるとからだに悪いけど、大切な栄養素だよ。でも、必要な量はほんの少しなんだ。少ないからこそ、からだの中に余分な水分を溜め込まず、からだも顔もスッキリするよ。血圧も安定して、内臓にかかる負担も少なくなるからいつでも健康でいられるよ。  
「美(微)塩生活」は、「少ないからこそ」の食塩のメリットを生かし、おいしい・美容によい・健康によい生活の提案だよ。

### 1 日本人は食塩過剰! 福島県民は日本人の中でも食塩摂取量が多い



- ◇ 日本人の食塩の摂取目標量<sup>※1</sup>  
男性: 8g/日未満  
女性: 7g/日未満
- ◇ 日本人の食塩摂取量  
男性: 10.8g/日  
女性: 9.2g/日
- ◇ 福島県民の食塩摂取量<sup>※2</sup>  
男性: 11.9g/日 ⇒ 全国1番目  
女性: 9.9g/日 ⇒ 全国2番目

※1 日本人の食事摂取基準(2015年版)  
※2 平成28年国民健康・栄養調査結果の概要

### 2 食塩は生きる上でとても大切な栄養素

- からだの中で食塩は
  - ◇ 体液の浸透圧を調整する
  - ◇ 体液の酸塩基平衡を維持する
  - ◇ ほかの栄養素の消化・吸収を助ける
  - ◇ 筋肉の動きと神経伝達を調節する



### 6 からだの中に食塩を溜めないコツを知る

- ◇ 食べ過ぎない (うす味でも食べ過ぎれば食塩量は多くなる)
  - ・ ゆっくりよく噛んで腹八分目
- ◇ 食べる時の注意
  - ・ 食卓調味料はむやみに使わない (醤油、ドレッシングなど)
  - ・ 麺類の汁は残す (カップ麺の粉や液体スープは半分だけ使う)
- ◇ 食事を選ぶ
  - ・ 自分で味を調節できる料理を選ぶ 天丼→てんぷら定食(天つゆを使わない) 汁麺→つけ麺(つゆは少しにする)
- ◇ 食べてしまった食塩を排出する
  - ・ 野菜、果物、芋類を食べてカリウムを摂る ※腎機能が低下している方等はカリウム摂取制限が必要な場合があるので注意

### 7 こんな『落とし穴』にご用心!

- × うす味神話 うす味は健康によいのでたくさん食べてもよい
- × 安心感 前よりうす味にしたので安心
- × 濃厚食品好き 濃厚な味に慣れてしまうとうす味では満足できない



### 8 ちょこっと美(微)塩でも、食塩摂取量はグンと減る

- ◇ 足して減塩(うましお)
  - ・ みそ汁: 具材の量と種類を足す → 具材の旨味 + 汁の量(食塩量)が減る  
みそ汁1杯(食塩0.9g) → 具だくさんみそ汁(食塩0.6g) (-0.3g)
  - ・ 野菜: 油と酸味を足す → 油の旨味+酸味(食塩の代わりに酸味で味つけ)  
茄子とかぼちゃの煮物(食塩1.0g) → 茄子とかぼちゃの揚げたし(食塩0.3g) (-0.7g)
- ◇ 引いて減塩(びえん)
  - ・ ラーメン: 汁は1/3残す  
ラーメン1杯(食塩8.5~10.0g) → 汁を1/3残すと(食塩6.5~7.0g) (-2.0~3.0g)
  - ・ カップ麺: 粉・液体スープは半分だけ使う  
カップ麺1杯(食塩約6.0g) → 粉・液体スープを1/2(食塩約4.0g) (-2.0g)
- ◇ 今よりちょこっと小さな器で美(微)塩
  - ・ うす味みそ汁: たっぶり汁椀1杯 → ふつう椀1杯  
たっぶり汁椀1杯(食塩1.7g) → ふつう椀1杯(食塩0.9g) (-0.8g)
  - ・ 煮物: 大皿1杯 → ひとり分(中皿)  
大皿1杯(食塩2.4g) → 中皿1杯(食塩1.6g) (-0.8g)

