

# 年代別食生活 減塩のすすめ

## 授乳期・乳児期

授乳栄養・離乳栄養・幼児栄養への移行期、摂食機能を獲得していく時期です。  
離乳期からの味付けが味覚を形成します。素材の味を感じられるよう薄味にしましょう。



## 幼児期

食習慣の基礎ができる時期となります。  
味付けを薄くして、家族みんなで薄味の習慣をつけましょう。



## 学童期

食習慣が確立される時期となります。味付けを薄くして、薄味の習慣をつけましょう。  
おやつ（特にスナック菓子など）に含まれる塩分に気をつけましょう。



## 思春期

自ら選んで食事をする機会が増えてくる時期となります。  
インスタント食品等の利用も増えるので、バランスのとれた食事に気をつけましょう。  
スナック菓子などに含まれる塩分に気をつけましょう。



## 成人期・壮年期

外食の機会や飲酒の機会が増えてくる時期です。生活習慣病の予防のためにも、栄養成分表示等を参考にして、できるだけヘルシーなメニューの食事を摂るなど減塩を心掛けましょう。  
塩辛い食品を控えるなど食塩の摂取量を減らすよう努めましょう。



## 高齢期

加齢とともに味覚や塩味も少し感じにくくなる場合があります。  
できるだけバランスの良い食事を摂って減塩を心掛けましょう。  
塩魚や練り製品など塩辛い食品を控えましょう。



公益社団法人 岩手県栄養士会

岩手県盛岡市盛岡駅前北通6-50 井上ビル TEL.019-625-3706 FAX.019-625-3707 [HP]http://iwate-eiyoshikai.or.jp/

(公財)いいきき岩手支援財団のいわて保健福祉基金からの助成により作成しました。

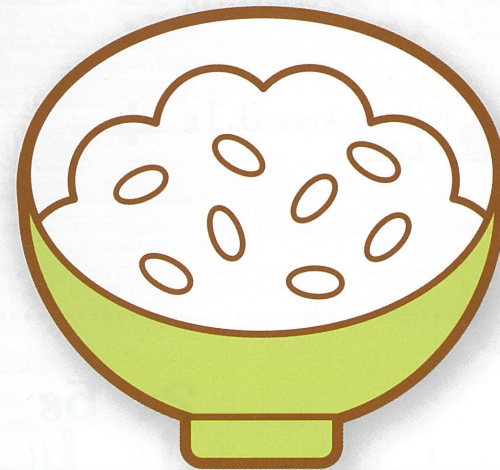
子どもたちの将来が心配...

# 塩分をとり過ぎていませんか？

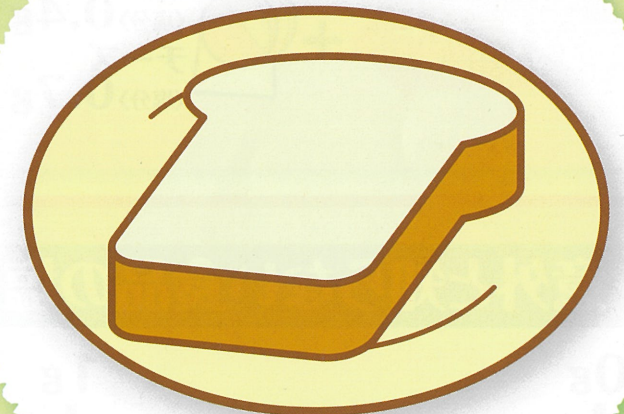


クイズ 塩分はどちらが多い？

答えは次のページに！



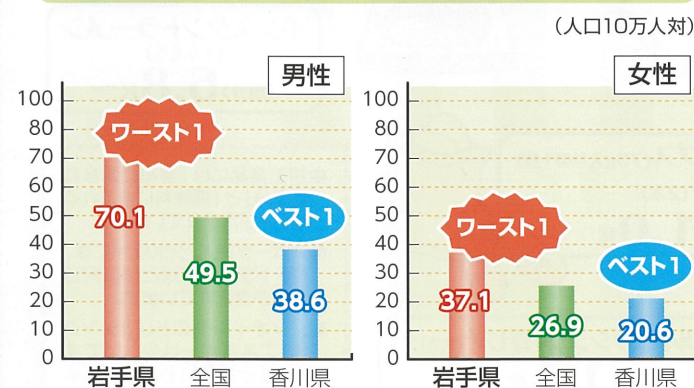
ごはん 一膳分



食パン 一枚分(6枚切)

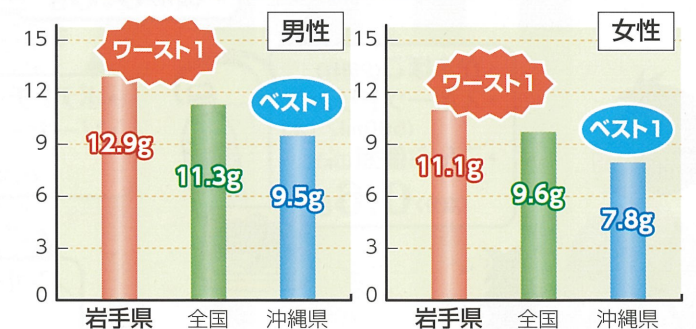
## ●岩手県の実態

平成22年 脳血管疾患の年齢調整死亡率



1人1日あたりの食塩摂取量 (g/日)

／岩手県は食塩摂取量も全国ワースト1！

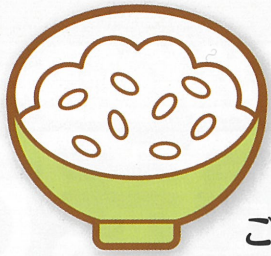


※年齢調整死亡率とは、人口構成の異なる集団間の比較のため、死亡率を一定の基準人口に当てはめて算出した数値です。都道府県別年齢調整死亡率は5年ごとに公表されています。

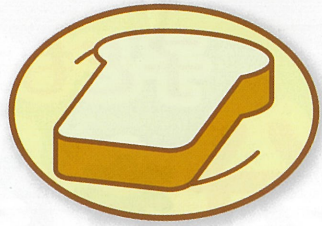
食塩摂取量グラフ出典：平成24年国民健康・栄養調査結果から



# 答え



ごはん 一膳分  
塩分 **0g**



食パン 一枚分  
(6枚切)  
塩分 **0.8g**



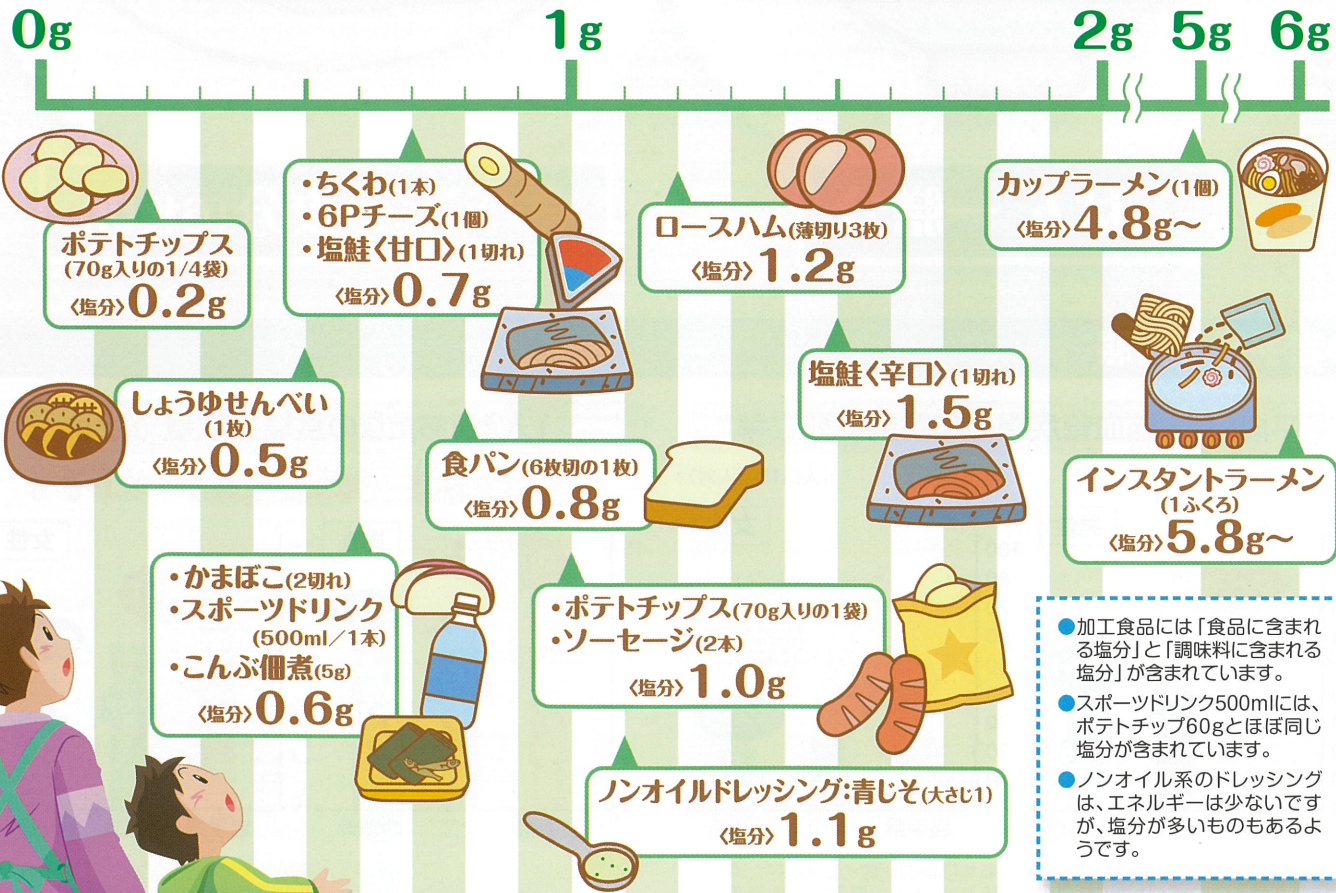
なるほど...  
そうなんだ!

トーストにすると... + **バター** (塩分)0.2g ⇒ **〈塩分〉1.0g**

サンドイッチにすると... + **ハム** (塩分)0.4g + **チーズ** (塩分)0.7g + **マヨネーズ** (塩分)0.3g (大さじ1) ⇒ **〈塩分〉2.2g**

ピザトーストにすると... + **ハム** (塩分)0.4g + **チーズ** (塩分)0.7g + **ケチャップ** (塩分)0.5g (大さじ1) + **ピザソース** (塩分)0.1g (大さじ1) ⇒ **〈塩分〉2.4g**  
⇒ **〈塩分〉2.0g**

## 意外と知らない食品の塩分量



## できることからやってみましょう

### バランスのよい食事

- 主食** / ごはん・パン・めん類など穀物類  
炭水化物の供給源。  
身体を動かすためのエネルギー源になります。
- 主菜** / 魚・肉・卵・大豆製品  
たんぱく質・脂質の供給源。  
身体の血や肉をつくったり、エネルギーの源になります。
- 副菜** / 野菜・きのこ・いも・海藻  
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。  
身体の調子を整えます。



### 毎日朝ご飯を食べましょう

家族そろってテレビを消して食べましょう。  
前日に副菜や汁ものを多めに作っておくと、忙しい朝でもバランスよく食べられます。



### 野菜を毎食、食べましょう

野菜には塩分を体外に排出してくれるカリウムが含まれています。



### 上手な減塩のコツ...調理の際にひと工夫

- \* 和え物にはゴマやクルミ  
香ばしい香りのゴマやクルミは塩味が薄くてもおいしく感じます。
- \* 香味野菜で味にアクセント  
ミツバやシソ、生姜などの香味野菜で味にアクセントを付けましょう。
- \* ソースやケチャップを上手に使おう  
ソースやケチャップの塩分はしょうゆの半分以下です。
- \* 塩分を重点的に使おう  
何か一品に塩分を使ったら、その分他の料理は薄味で。



### 上手な減塩のコツ...調味料のひと工夫 そのまま使うより...

マヨネーズ (大さじ1) 塩分0.3g + ヨーグルト (大さじ1) 塩分0g ⇒ **2人分 塩分0.3g**  
※一人分 塩分0.15g

ノンオイルドレッシング (中華ごま大さじ1) 塩分1g + にんじんすりおろし (大さじ1) 塩分0g ⇒ **2人分 塩分1g**  
※一人分 塩分0.5g