

楽しく「減塩生活」をはじめませんか？

【問い合わせ先】
健康福祉課健康づくり担当
☎092-962-5151

やっぱり、
減塩したほう
がいいの？



私達は、食塩を必要以上にとってます

「塩辛いものはそんなに食べてないのに、
血圧が下がらない」
そんな疑問はありませんか？
じつは、世界の中でも日本は食塩を多く
摂っている国なのです。
我が国が世界に誇る「日本食」は健康食
ですが、醤油、味噌など食塩を多く含んだ
調味料を多用します。
漬物、魚干物などの塩蔵品や汁物に加え、
外食や惣菜品から多くの食塩を摂っており、
それが「ふつうの味」になってしまっています。

平均食塩摂取量

福岡県 男性10.0g/日 女性8.7g/日
全 国 男性10.5g/日 女性9.0g/日

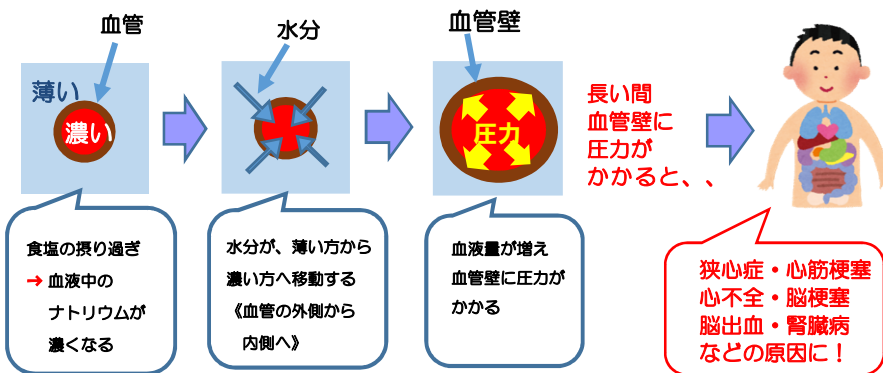
食塩はどれだけとったらいの？

2012年、世界保健機構（WHO）は、
全ての成人の目標を
5g/日未満としました。

生活習慣病予防のためにも、まずは
男性 7.5g/日未満
女性 6.5g/日未満
高血圧の方 6g/日未満
を目標にしましょう

ティースプーンすり切り1杯で
食塩 約2g です

食塩を摂りすぎると、血圧が上がるしくみ



食品中の食塩量(参考値)

～ごはん、パン、めん料理など～

～おかずいろいろ～

～し好品、飲み物など～



白ごはん1杯 0g



弁当1人分 3～3.5g



カレーライス1皿 3.5g



ミックスサンド1袋 1.8g



ハンバーグ1皿 1.9g



味噌汁1杯 1～2g



辛子明太子(1腹) 2.8g



豚まん1個 0.7g



フルーツ全般 0g



食パン(6切)1枚 0.8g



親子丼1人前 3.8g



デリバリーピザMサイズ
1切れ 0.7～1.6g



焼き鳥(ねぎま)2本 0.9g



中華野菜炒め1皿 2.1g



煮物小鉢1皿 0.4～1.5g



ソーセージ2本 0.9g



クリームパン1個 0.5g



牛乳(200ml) 0.1g



チャーシュー麺1杯 7g



冷そうめん(150g)
0.3～0.45g
めんつゆ(90ml) 3.0g



ミートスパゲティ1皿 3.2g



たこ焼き8個 2.5g



肉じゃが1皿 1.0g



酢の物1皿 0.9g



プロセスチーズ25g 0.7g



せんべい1枚 0.2～0.5g



コーヒー 0g



にぎりずし飯1貫分(15g) 0.1g
つけしょうゆ 1貫分 0.1～0.3g
生姜甘酢漬(ガリ) (5g) 0.2g



カップめん1杯 3～6.6g



焼きそば1皿 2.5g



鶏唐揚げ1皿 1.4g



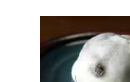
アジ開き干し 0.7～1.9g



お浸し1皿 0.6g



浅漬け1切(10g)0.1～0.25g



豆大福105g 0.1g



お酒全般 0～0.4g

食塩を、1日
どのくらいとって
いるか確認して
みよう！

