

お塩のとり方チェック票

- ▶あなたの過去1カ月間の食べ方について教えてください。各項目1つに○をつけてください。
▶○がついた項目の点数を足して合計点を出します。(①0点、②1点、③2点)
▶★の項目は、特に注意したい項目です。(点数が2～3倍になります)

	質 問	① 0点	② 1点	③ 2点
	1 あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか	少なめ ～ぶつう	多め	かなり多め
点数 2倍	★2 あなたが好んで食べている味付けは、 外食の味付けと比べてどうですか	うす味	同じくらい	濃いめ
	3 寿司や刺身につけるしょうゆの量はどれくらいですか	少なめ	刺身の 片面くらい	たっぷり
	4 食卓で、味の付いた料理にしょうゆ、ソース、塩、 ぼん酢 などの調味料を使いますか (例：漬物や干物にしょうゆ、カレーにソースなど)	ほとんど 使わない	味が足りない時に使う	使うことが多い
点数 2倍	★5 寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなどの味の付いたご飯類 (主食)	週1回以下	週2～4回	週5回以上
	6 ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のある麺類	週1回以下	週2～4回	週5回以上
	7 麺類の汁はどれくらい飲みますか	少し飲む	半分くらい 飲む	全部飲む
点数 2倍	★8 みそ汁、スープなどの汁物類	1日1杯 以下	1日2杯	1日3杯 以上
	9 塩鮭、干物、ししゃも、小魚 (しらすなど)	週1回以下	週2～4回	週5回以上
	10 煮物 (煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など)	1日1回 以下	1日2回	1日3回 以上
	11 かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなどの練り製品	週1回以下	週2～4回	週5回以上
	12 塩蔵品 (塩辛、佃煮、金山寺みそ、タラコ、明太子、塩昆布など)	週1回以下	週2～4回	週5回以上
	13 漬物 (梅干し、白菜漬け、きゅうり漬け、キムチなど)	1日1回 以下	1日2回	1日3回 以上
	14 せんべい、柿ピー、ポテトチップスなどのスナック菓子やナッツ類など、塩味の菓子、乾きもの	週1回以下	週2～4回	週5回以上
	15 スーパー・コンビニ・弁当店などの弁当、総菜	週1回以下	週2～4回	週5回以上
点数 3倍	★16 ファストフード (ハンバーガー、ホットドック、フライドポテトなど)	週1回未満	週1～2回	週3回以上
	17 インスタント食品 (ラーメン、スープ、みそ汁など)	週1回以下	週2～4回	週5回以上
	18 とんかつ、から揚げ	週1回未満	週1～2回	週3回以上
	19 ハンバーグ、メンチカツ、餃子	週1回未満	週1～2回	週3回以上

8点以上 =赤信号 (お塩のとりすぎ)
3点～7点 =黄信号 (お塩のとりすぎに注意)
2点以下 =青信号 (適塩優等生)

合計 点

あなたの「お塩のとり方」
をチェック！

平成28年度に行われた婦人科
検診や健康講座などにおいて、
左の「お塩のとり方チェック票」
を市民の皆さん669人に答え
ていただきました。

その結果、約半数の338
人が赤信号 (お塩のとりすぎ)、
約4割の293人が黄色信号
(お塩のとりすぎに注意) で、
青信号 (適塩優等生) は約6%
の38人でした。

一日の食塩摂取量 (目標量)
は、男性8グラム以下、女性7

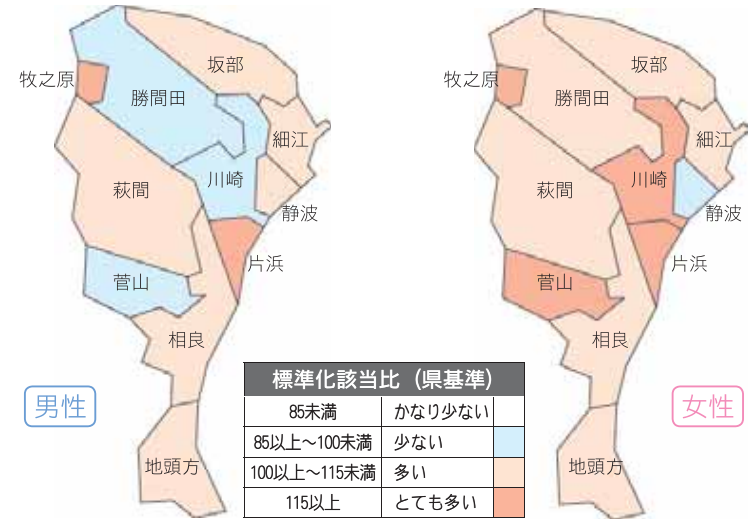
グラム以下、高血圧者は6グラ
ム以下とされています。
食塩摂取量を知ることとはなか
なか難しいですが、「お塩のと
り方チェック票」からは、食塩
摂取の傾向を知ることができま
す。皆さんもぜひチェックして
みてください。

高血圧 予防は



から！

高血圧該当者 (平成27年度特定健診結果から)



「標準化該当比」とは、市町間の年齢構成の差を調整した比のことです。
上の地図では、オレンジ色が濃い地区ほど、県全体と比較して高血圧該当者が多いことを示しています。

高血圧予防の一つに減塩があります。
「お塩のとり方チェック票」から食塩摂取
の傾向を知り、できることから減塩に取り
組んでみましょう。
問い合わせ 健康推進課 山内 ☎030024

牧之原市は高血圧の人が
多い

左図のとおり、牧之原市は
県全体と比較して高血圧の人
が多いことがわかっています。
皆さんのお住まいの地区はど
うでしょうか。
高血圧は、肥満や運動不足、
喫煙などの生活習慣から引き
起こされることが多いと言わ
れています。塩分のとりすぎ
も大きく影響すると言われ
ています。

無理なく少しずつ「減
塩」を

日本の食生活においては、
意識していないと食塩を過剰
にとりすぎてしまいがちです。
次に紹介するポイントを意
識して、さまざまな場面で減
塩に取り組んでみましょう。

① 食品を選ぶときは…
▼ 栄養成分表示欄を確認しま
しょう。食塩相当量などが
記載されています。

② 調理するときは…

かつお節や昆布、しいたけ
などの天然だしのうま味を
活用しましょう。
市販の顆粒だしには食塩が
含まれていることが多いの
で、栄養成分表示を確認し
ましょう。

だしは冷蔵で3日
ほど保存可能。
まとめてとると
便利です。

③ 食卓で食べる時には…

揚げ物などの総菜にソー
スなどをかける際にはまず味
見をしましょう。「物足り
なければ足す」の心構えで
刺身にしょうゆをつける際
は片面だけにしましょう。
食塩が多く含まれる料理・
食品を控えましょう。

梅干しを1個
減らせば
約1gの減塩

スープを半分
残せば
約2gの減塩

みそ汁は具たくさんにしま
しょう。汁の量が減れば減
塩になります。
さらに、野菜に多く含まれ
るカリウムは食塩 (ナトリ
ウム) を体外に排出する働
きがあります。
＊腎臓病の人は主治医に相
談しましょう。

お酢やレモンなどの酸味や、
柚子やしょうが、大葉など
の薬味を活用しましょう。
薄味にしてもおいしく食べ
られます。

旬の食材を使用することで、食材自体のうま味が感じられ、薄味でもお
いしく食べられます。市では、「まきはぐ総合サイト」に季節ごとのおす
めレシピを掲載しています。

まきはぐ総合サイト
(http://kosodate.makihagu.net/)

QRコードを読み取るか
または
まきはぐで 検索

「知りたい」のカテゴリー内にレシピが掲載されています！



～薄味でもおいしい減塩レシピ～

鮭と野菜のバターぽん酢炒め

ぽん酢を使うことでさっぱり食べることができます。
他の野菜に変えてもおいしくできるので、ぜひ試して
みてください。

< 1人分の栄養価 >			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
193kcal	20.2g	7.7g	0.9g

＊生鮭1切れあたり 0.1gの塩分

<材料(4人分)>

生鮭	4切れ
塩・こしょう	少々
ブロッコリー	中1株
玉ねぎ	1/2個
エリンギ	1/2パック
しめじ	中1株
油	小さじ1
酒	大さじ2
バター	大さじ1
ぽん酢	大さじ2

<作り方>

- 生鮭は骨を取り除き、4等分くらいに切って塩・こしょうをふっておく。
ブロッコリーは子房に分け、耐熱容器に入れてラップをし、レンジで2～3分
加熱しておく。玉ねぎは薄切り、エリンギは拍子木切り、しめじは石づきを取
り、子房に分けておく。
- フライパンを火にかけて油をひき、皮を下にして生鮭を焼く。
焼き目が片面ついたらひっくり返し、焼き目がついて全体に火が通ったらフライ
パンから取り出す。同じフライパンに玉ねぎ・エリンギ・しめじを入れたら
酒を回し入れ、蓋をして2分蒸し焼きにする。
- 2分経ったら蓋を開け、ブロッコリー・バター・ぽん酢を入れて軽く炒める。
②の鮭とともに皿に盛る。