

# 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

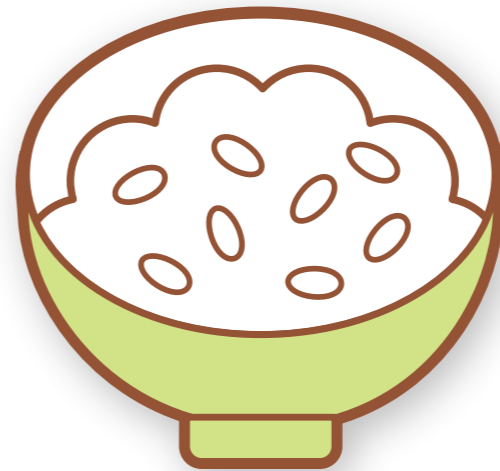
子どもたちの将来が心配...

# 塩分をとり過ぎていませんか？

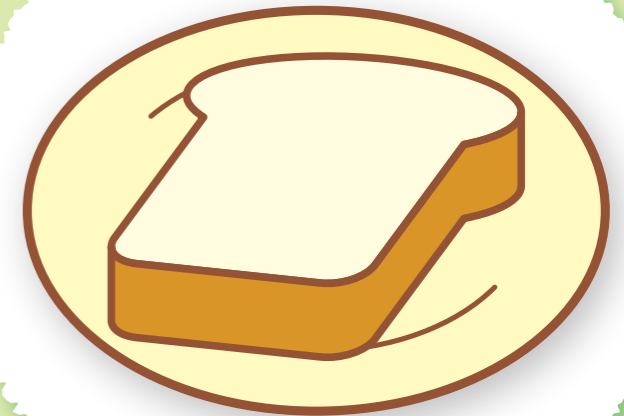


クイズ 塩分はどちらが多い？

答えは次のページに！



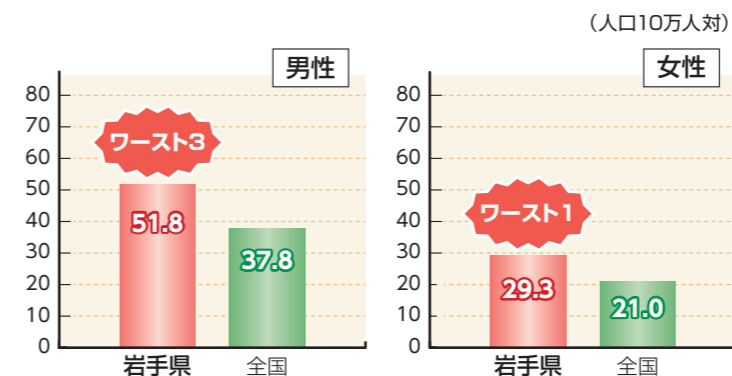
ごはん 一膳分



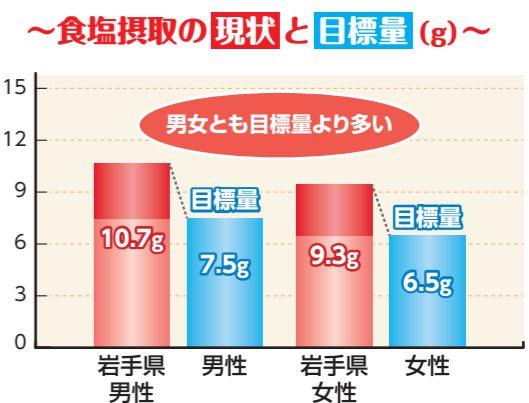
食パン 一枚分(6枚切)

## ●岩手県の実態

### 平成27年 脳血管疾患の年齢調整死亡率



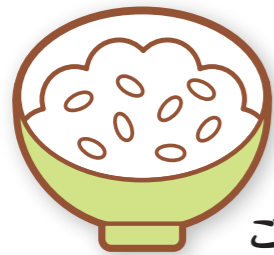
### 1人1日あたりの食塩摂取量



※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。

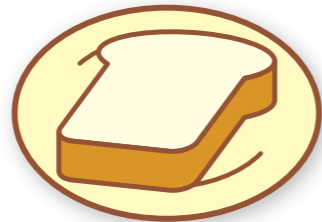
出典：平成28年国民健康・栄養調査

# 答え



ごはん 一膳分

塩分 **0g**



食パン 一枚分 (6枚切)

塩分 **0.7g**

トーストにすると...

+ バター (塩分) 0.2g ⇒ **〈塩分〉 0.9g**

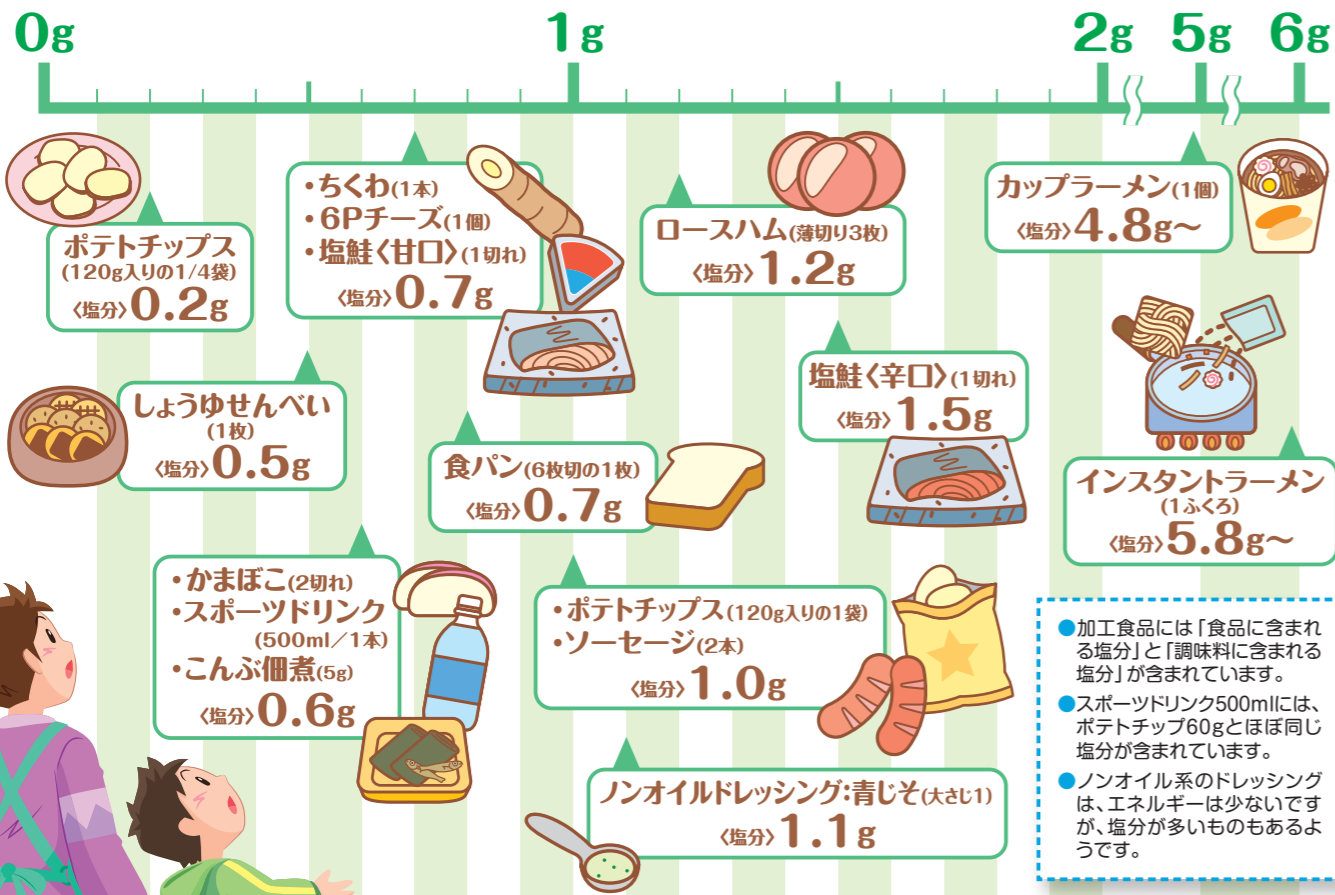
サンドイッチにすると...

+ 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〉 2.1g**

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) ⇒ **〈塩分〉 2.3g**  
 + ピザソース (塩分) 0.1g (大さじ1) ⇒ **〈塩分〉 1.9g**

## 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。

素材を活かした薄味で



### 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