

『地域別塩分摂取傾向調査』結果の概要

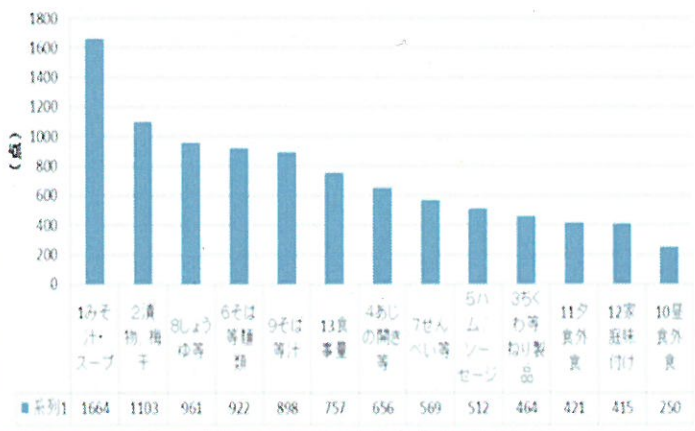
みそ汁・漬け物から塩分を多く取っています！

岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会二戸支部と岩手県二戸保健所では、平成27年度に管内住民の方々747名を対象に、どのような食生活や食品・料理から塩分を多く摂取しているのか調査を行いました。

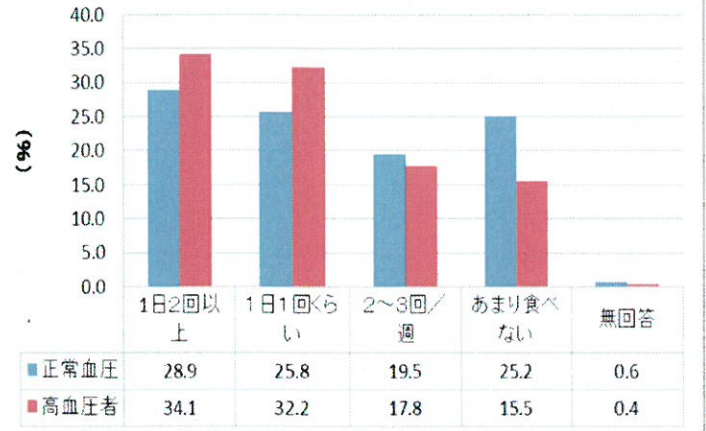
結果は、みそ汁・スープ等の汁物から塩分を摂取している方が多い傾向がありました〔図1〕。また、正常血圧の方と高血圧の方を比較すると、漬け物・梅干等を食べる頻度において、高血圧の方は『1日1回くらい』、『1日2回以上』と回答した方が正常血圧の方に比べて多く、逆に正常血圧の方は『あまり食べない』と回答した方が高血圧の方に比べて多い傾向がありました〔図2〕。

個人毎の合計点の分布をみると、塩分の摂取量が14点～19点の「多め」が34.9%、20点以上の「かなり多め」が8.8%で合わせてると43.7%となり、約半数が塩分の摂取量が多めという結果が出ました（集計不能を除く）〔図3〕。

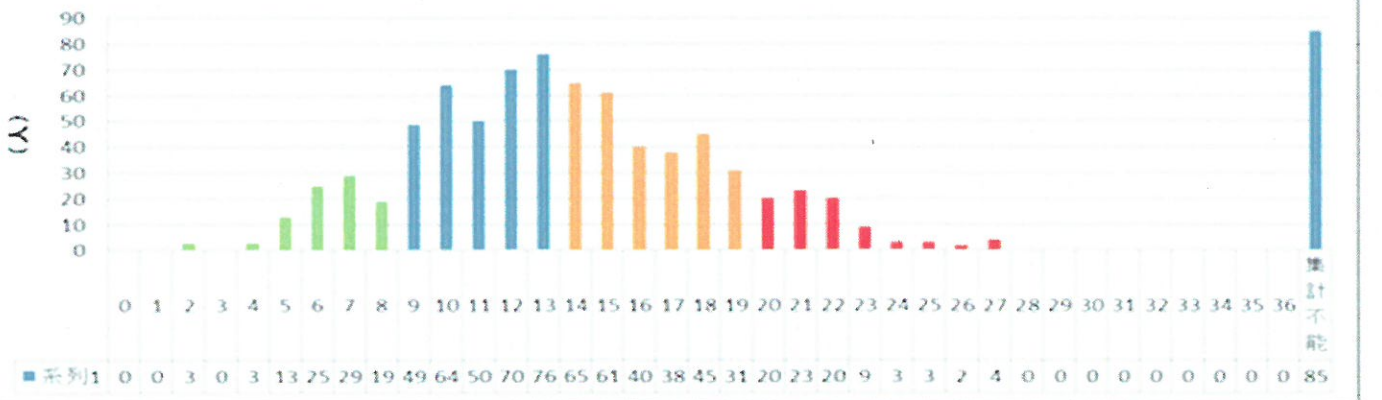
〔図1〕 各設問の合計点の比較



〔図2〕 漬物、梅干等を食べる頻度の比較



〔図3〕 合計得点



減塩・適塩をこころがけましょう

みそ汁の減塩

- ・具沢山にすることで汁を減らし、減塩になります。
- ・水100mlに対して1尾の煮干を寝る前に鍋に入れておけば朝にはおいしいだし汁ができています。
- ・みそ汁を味見して『少し薄いな』と思った時には、みそを足す前にケチャップ、ごま油、プレーンヨーグルト、山椒、にんにく、すりごま等を足すと塩分を抑えても風味で満足できる味になります。

漬物で減塩

- ・大皿に漬け物を盛ると食べ過ぎてしまうので、食堂の定食のように小皿に食べる分だけ盛り付けてみましょう。
- ・古漬けよりも浅漬けの方が塩分は少ないです。

メリハリで減塩

- ・外食等でしょっぱいものを食べてしまうこともあると思います。そのような時は、次の食事でみそ汁の汁を残したり漬け物を控えたりするなどしてバランスをとりましょう。生野菜や果物でカリウムという成分をとることも余計な塩分の排出には大切です。

「いわて健民」の減塩対策ハンドブック

お役立ち
レシピ付き

岩手県は
脳卒中死亡率が
全国ワースト1だと
知ってましたか？



※「いわて健民」は、通常の
お醤油として使用できる
減塩対応醤油です。

「いわて健民」で
今日から始める減塩対策!!

いわてのチカラを集結! 脱脳卒中ワースト1へ



- (企画) 岩手県味噌醤油工業協同組合
- (監修) 矢巾町塩彩プロジェクト
- (監修) 一般社団法人 酒造・食塩・食塩対策推進協会
- (商品評価) 岩手大学農学部
- (商品分析) 盛岡大学栄養科学部
- (技術指導) 地方独立行政法人 岩手県工業技術センター
- (商品化支援) 公益財団法人 いわて産業振興センター
- (後援) 岩手県脳卒中予防県民会議



【実行】岩手県味噌醤油工業協同組合 【監修】一般社団法人 酒造・食塩・食塩対策推進協会

大黒醤油さん

新しい減塩対策醤油
「いわて健民」は
K^{カリウム}の効果に
着目しました。

減塩・増カリウムが課題
食塩の摂り過ぎとカリウム不足の食
生活は脳卒中中のリスクを高めます。

食塩摂取を減らせる決定版
通常の醤油をいわて健民にすることで、高血圧
の原因となる食塩の摂取量を減らすことがで
きます。いわて健民を使うと、さらにうす味に
すればより大きな減塩効果が期待できます。

おいになる塩分
おいしく減らす
県民みんなで
脱、脳卒中
宣言!!

減塩対策
しょうゆ
い
健わ
民
Iwate
Kumamon

使用方は
一般の醤油と同じです
同じ味付けで食塩を減らし、不足しが
ちなカリウムを補うことができます。

岡山 明 医学博士
カリウムは野菜や果物に豊富
に含まれており、生命に必須
の栄養素で、不足すると高血
圧や脳卒中に罹りやすくな
ることがわかっています。世
界保健機構(WHO)ではカリ
ウムは一日3.5g以上の摂取を
推進していますが、日本人の
平均摂取量は2g程度です。

ですので、問題解決!
脳卒中を
予防するには
食事の中の食塩摂取を
控えるのが
効果的です。

でも...そう言っても
うす味は
食べた気が
しなくて...
おいしく
食べたいし...
減塩食って
難しそう...
うーん。

※腎臓病などカリウムの摂取制限が必要な方は医師にご相談の上、指示に従って下さい。