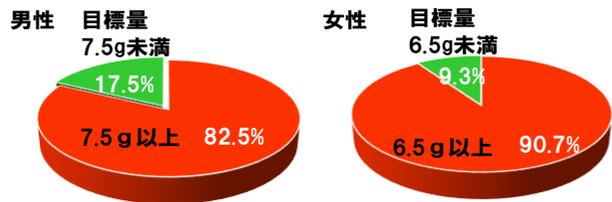


8～9割の人が「食塩」をとりすぎています！

埼玉県では、30～65歳の県民の方を対象に県民栄養調査を行いました。

この結果、8～9割の人が、目標量よりも多い量の食塩を摂っていました。



■ とりすぎの人 ■ 適正量の人

食塩の摂り過ぎにはどんな問題があるの？

食塩の摂り過ぎは、高血圧の要因になることがよく知られています。

血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、脳血管疾患や心筋梗塞、心不全、不整脈など、多くの循環器病の原因になります。

40歳以上の死因順位（埼玉県）

	40～74歳	75歳以上
第1位	悪性新生物 44.9%	悪性新生物 23.7%
第2位	心疾患 (高血圧性を除く) 13.6%	心疾患 (高血圧性を除く) 17.8%
第3位	脳血管疾患 7.4%	肺炎 12.6%
第4位	肺炎 4.2%	脳血管疾患 8.8%

* 平成25～29年の死亡数から算出

何の料理から食塩を多く摂っているの？

何の料理から、食塩を摂っているのかを調べてみました。

男女とも、「みそ汁」から摂る食塩の量が第1位。「みそ汁」を、毎日、複数回、飲む人が多かったため、合計すると食塩の摂取量が多くなりました。

2位以下は、男女で違いが見られます。

男性



- 第1位 みそ汁
- 第2位 ラーメン・タンメン
- 第3位 うどん
- 第4位 野菜（焼き・炒め料理）
- 第5位 肉（焼き・炒め料理）

女性



- 第1位 みそ汁
- 第2位 野菜（焼き・炒め料理）
- 第3位 うどん
- 肉（焼き・炒め料理）
- サラダ

* このリーフレットに掲載する食品の「食塩」の量は、日本食品標準成分表 2015年版（七訂）に掲載された「食塩相当量」から算出しました。



©埼玉県2005



彩の国
埼玉県

作成
埼玉県衛生研究所 企画・地域保健担当(2021.3 改訂)

食塩の少ないおいしい「みそ汁」のコツを教えます！



具たくさんのおみそ汁は、いかがですか？
具のうま味で、汁がグッと美味しくなります。
具が多いと汁の量は少なくても、気分は満足。
減塩効果も絶大です！

具：少なめ



0.8%塩分

具：多め



0.8%塩分

インスタント
みそ汁



1.3%塩分

具と汁に分けてみると…



160ml



120ml



160ml

みその量はどのくらい？（塩分12%のみそとする）



スプーンは「小さじ」を使用

「インスタントみそ汁」の中には、食塩量を減らした減塩商品などもあります。購入の際には、商品に表示されている「栄養成分表示」を参考にして、食塩の量を比較チェック！