



# 食塩のとり過ぎ注意!!



## 食塩相当量が少ないのは どちら??

	カレー <b>VS</b> 親子丼		<p><b>答え：親子丼</b> (カレー3.7g、親子丼 2.2g) カレールウには食塩が多く含まれています。カレー粉（スパイス）を使うと減塩になります。</p>
---	-------------------------	--	--

	ラーメン <b>VS</b> うどん		<p><b>答え：ラーメン</b> (ラーメン 4.4g、うどん 5.4g) うどんは麺のコシを出すために他の麺類よりも食塩が多く入っています。</p>
---	--------------------------	--	--

	ウインナー <b>VS</b> 豚しょうが焼		<p><b>答え：豚しょうが焼</b> (ウインナー1.6g、豚しょうが焼き 1.4g) ウインナーは肉をくっつけるため、さらに塩味としても食塩が使用されています。</p>
---	------------------------------	--	--





	食パン <b>VS</b> ポテトチップス		<p><b>答え：ポテトチップス</b> (食パン 0.6g、ポテトチップス 0.5g) 塩味としてではなく、パンが膨らむための補助を一部食塩がしています。</p>
---	-----------------------------	--	--

食塩は味つけのための利用だけではありません。意外なところに含まれるので注意しましょう。 ※食塩相当量は目安です。

## 調味料大さじ 1 に含まれる食塩相当量の目安



# トンカツにどれくらい調味料をかける？食塩相当量の違い

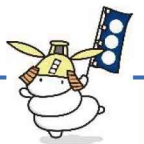
	みそだれ	ケチャップ <sup>o</sup>	とんかつソース
大さじ1	 0.6 g	 0.6 g	 1.0 g
大さじ2	 1.2 g	 1.2 g	 2.0 g
大さじ3	 1.8 g	 1.8 g	 3.0 g

直接かけずに調味料を小皿に入れて「つける」、レモンやゆず等のかんきつ類の酸味を効かせるなど工夫を！

## 「減塩」が大切なのはどうして？

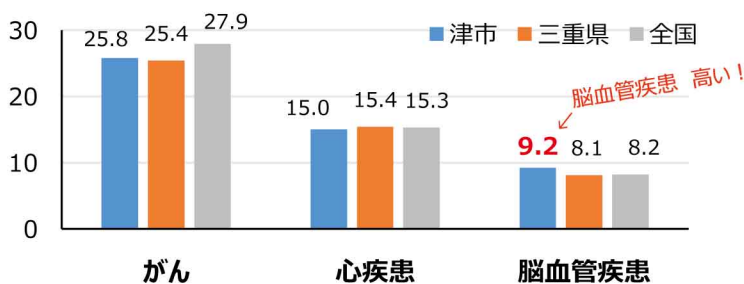
食塩のとり過ぎは、高血圧症の原因になるだけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんにかかりやすくなると言われています。

生活習慣病の発症を予防するために目標とする量は、男性では7.5g未満、女性では6.5g未満であるため、男性・女性ともに**今よりも約2g以上減らしていく必要があります。**



### 【津市の現状】

#### 生活習慣病の主な疾患の死因別割合 (%)



資料 三重県の人口動態 (平成29年)

#### 食塩摂取量 (g)



資料 三重県 県民健康・栄養調査 (平成28年度)



塩分ひかえめ、だいじやに。



～ 津市減塩推進キャッチフレーズ ～