

## 長崎県は塩分を多く摂っているという地域性があります

総務省の家計調査(2014~2016年平均)では、かまぼこなどの練り製品の購入額が47都道府県の中でも上位であり、消費量も多いことが考えられます。かまぼこなどの練り製品には塩分が多く含まれており、長崎県民の高血圧とも関連していることが推測されます。

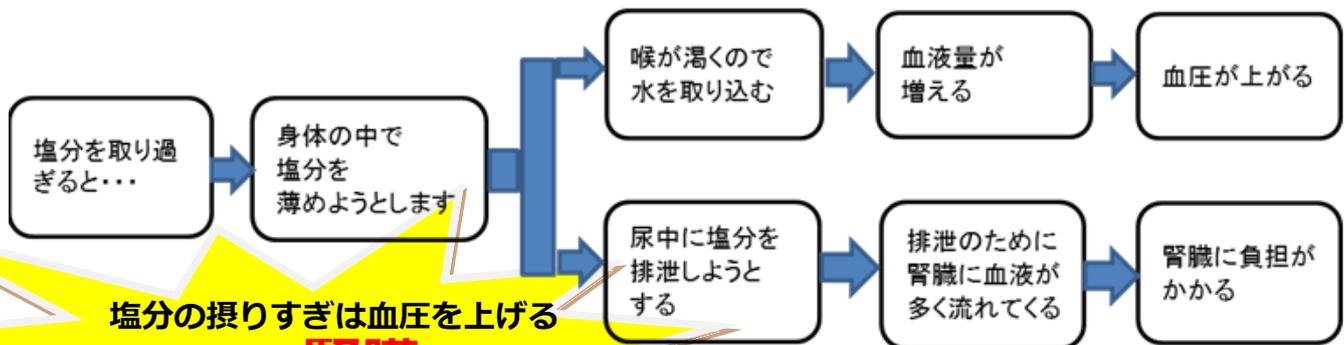
総務省家計調査(2014~2016年平均)

順位	魚肉練製品(全体)		揚げかまぼこ		ちくわ		かまぼこ		他の魚肉練製品	
	冷凍もの含む								半べん、つみれ、魚肉ハム・ソーセージ含む	
	金額		金額		金額		金額		金額	
1	仙台市	15,187	鹿児島市	7,919	鳥取市	3,894	仙台市	11,116	静岡市	3,059
2	<b>長崎市</b>	<b>14,737</b>	高松市	3,963	徳島市	3,238	<b>長崎市</b>	<b>7,192</b>	鳥取市	2,756
3	鹿児島市	12,126	佐賀市	3,833	松山市	2,544	富山市	5,759	名古屋市	2,368
4	鳥取市	11,945	松山市	3,746	佐賀市	2,525	山口市	4,317	浜松市	2,171
5	高知市	11,295	高知市	3,704	山口市	2,513	松江市	4,213	福井市	2,072
6	山口市	11,029	<b>長崎市</b>	<b>3,564</b>	高知市	2,367	福島市	4,002	津市	2,057
7	佐賀市	11,012	堺市	3,537	北九州市	2,227	和歌山市	3,761	<b>長崎市</b>	<b>2,041</b>
8	徳島市	10,671	徳島市	3,433	名古屋市	2,172	山形市	3,753	横浜市	2,012
9	松山市	10,614	大阪市	3,338	浜松市	2,156	高知市	3,610	相模原市	1,942
10	富山市	10,610	神戸市	3,310	奈良市	2,126	北九州市	3,438	岐阜市	1,939
11	北九州市	10,119	宮崎市	3,242	神戸市	2,077	福井市	3,373	福島市	1,928
12	松江市	9,900	和歌山市	3,230	岐阜市	2,033	千葉市	3,306	千葉市	1,901
13	和歌山市	9,710	北九州市	3,218	大津市	2,015	横浜市	3,278	東京都区部	1,784
14	高松市	9,631	奈良市	3,147	長野市	1,972	佐賀市	3,274	川崎市	1,774
15	福島市	9,545	広島市	2,975	京都市	1,968	札幌市	3,197	さいたま市	1,750
16	堺市	9,233	大分市	2,915	堺市	1,967	盛岡市	3,135	山形市	1,703
17	奈良市	9,228	鳥取市	2,776	甲府市	1,956	松山市	3,125	高知市	1,614
18	山形市	9,166	山口市	2,746	津市	1,954	金沢市	3,104	富山市	1,574
19	横浜市	9,157	京都市	2,727	<b>長崎市</b>	<b>1,939</b>	<b>全 国</b>	<b>3,098</b>	宇都宮市	1,540
20	名古屋市	9,029	福岡市	2,671	大阪市	1,932	長野市	3,077	甲府市	1,535

※家計調査は、総務省が毎月行っている調査です。対象は総務省が指定している自治体です。長崎県は長崎市が対象となっています。

## 塩分を取り過ぎるとどこに負担がかかるのでしょうか

食塩は身体の中ではナトリウムという形であらわれます。ナトリウムの役目は、①浸透圧の調節、②水分代謝の調節などです。人の身体にとってナトリウムはなくてはならないものですが、多すぎると・・・



塩分の摂りすぎは血圧を上げる原因ですが、**腎臓**にも影響があります

## 腎臓を守るために血圧に気をつけて減塩をしましょう！

日本人の食事摂取基準 2015 年版では 1 日の食塩摂取量は  
 男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満、高血圧の方は 6g 未満とされています。  
 私たちが普段食べている食品の中にはどれくらいの塩分が  
 入っているのでしょうか。

		食品そのものに含まれる									
		乳製品	魚介類		肉類	海藻類	穀類				
塩 分 含 有 率 %	100%										
	44										
	33										
	25						カットわかめ(乾) 5g	1.2g			
	22										
	18						塩昆布 5g	0.9g			
	16										
	15										
	12										
	10										
	9										
	8				粒うに 大さじ1(25g)	2.1g					
	7		コウナゴ 10g(大 さじ2)	0.7g	いかの塩辛 20g	1.4g		こんぶつくだ煮 5g	0.4g		
	6				めんたいこ 60g	3.4g		のりのつくだ煮 15g	0.9g		
	5				たらこ50g	2.3g					
					すじこ25g	1.2g		とろろこんぶ 5g	0.3g	ひやむぎ(乾)1人前 (50g)	2.8g
4	バルメザンチーズ 大さじ1(6g)	0.2g	煮干し 10g(5尾)	0.4g		サラミ 5枚 (30g)	1.1g	味付けのり 小さじ5枚	0.2g	そうめん(乾)1人前 (50g)	1.9g
			しらす干し 10g(大さじ1.5)	0.4g							
3	プロセスチーズ 25g	0.7g			かまぼこ 2切れ1.5cm	0.8g	ロースハム 1枚 15g(2mm)	0.4g			
2	カマンベールチーズ 25g	0.5g	あじ(干) 130g	1.4g	いくら大さじ1 (25g)	0.6g	ベーコン1枚 (18g)	0.4g			
			塩さけ 80g	1.5g	カニかまぼこ 1本(13g)	0.3g	ウイナー 25g	0.5g			
			ほっけ(開き) 310g	3.2g	ちくわ中30g	0.7g					
			ししゃも3尾 (45g)	0.7g	さつま揚げ 小さじ判30g	0.6g				フランスパン 80g(1切れ)	1.3g
1			かれい(干) 210g	1.4g	さんま蒲焼 1/2缶	0.5g		焼きのり 3g(小さじ1枚)	---	食パン6枚切り1 枚	0.8g
1% 未満			ツナ缶(油漬) 40 g	0.4g	さんま(生)半身	0.1g				中華めん(蒸し)	
			ほっけ(開き) 310g	0.6g						ごはん (精白米)	

		調味料		ご飯のとも	調理加工品	外食	珍味・ナッツ スナック
塩 分 含 有 率 ( %) (	100%	食塩小さじ1 (6g) 6g					
	44	コンソメ1個(5g) 2.3g		わかめご飯の素 2.5g(小さじ1) 1.1g			
	33	ほんだし小さじ1 山盛り(4g) 1.3g					
	25			お茶漬けのもと 1袋(6g) 1.5g			
	22			梅干し1個 13g 2.2g			
	16	薄口しょうゆ 大さじ1 3g				パック醤油 5g 0.8g	
	15	濃口しょうゆ 大さじ1 2.6g					
	12	淡色辛みそ 大さじ1 2.2g		梅干し減塩 13g 1.2g			
	10		カレールー 20g 2.0g すき焼きのたれ 大さじ1 1.7g	のりたま 小さじ1(2.5g) 0.3g			
	9	ウスターソース 大さじ1 1.5g				トンコツラーメン 9.1g	
	8	減塩しょうゆ 大さじ1 1.4g ボン酢 大さじ1 1.4g				パック ゆずポンズ (13g) 1g ラーメン 8.1g	
	7	ノオイル ドレッシング大さじ1 1.1g	めんつゆ 大さじ1 1.1g		カップ麺 (ラーメン) 6.9g	かけそば・うどん 6.4g	さきイカ 20g 1.4g
	6	中濃・濃厚 ソース大さじ1 1.0g 減塩みそ大さじ1 1.0g			インスタント ラーメン 6.4g	親子丼 6.3g にぎり寿司 6g	
	5		焼肉のたれ 大さじ1 1.0g	めかみそ漬け きゅうり 5切れ(30g) 1.6g		冷やし ラーメン 5.0g	ビーフジャーキー 20g 1.0g
	4			たくあん 5切れ (30g) 1.3g		カレー ライス 4.3g スパゲッティ 3.5g	チーズ入り タラ 20g 0.6g
	3	トマトケチャップ 大さじ1 0.5g	そうめんつゆ (ストリート) 75ml 2.4g	塩漬けきゅうり 5切れ(30g) 0.8g	レトルトカレー 2.5g		
2	マヨネーズ 大さじ1 0.3g バター8g 0.2g		白菜キムチ 30g 0.7g らっきょう甘酢漬け 10個(20g) 0.4g	インスタント みそ汁 2.3g わかめ スープ 1.7g インスタント減塩 みそ汁 1.5g パスタソース 1.5g	ミニマヨネーズ 10g 0.2g ハンバーガー 1.1~ 2.5g	するめ 10g 0.2g 豆入りかきもち 1枚 0.2g 揚げせんべい 1枚6g 0.1g	
1	マーガリン 8g 0.1g			五目ごはん 150g 1.7g	いなり寿司 1個 0.8g	ポテトチップス うす塩25g 0.3g	
1% 未満			みそ汁 1.2~ 150ml 1.5g	寿しご飯200g (握り8かん) 1g		チップスター 10枚 0.1g 柿の種ビーナッツ入り 30g 0.3g	

## 食塩を減らすポイント

- ①調味料をかける → 小皿に取り分け、つける
- ②塩分を含まない酢やレモンなど調味料の活用
- ③一味・コショウ・唐辛子など香辛料の活用
- ④汁を半分残すことで3割の減塩に  
しょうゆラーメン 7.3g  
→汁半分残すだけで 2.2g 減
- ⑤その他



©2017 日本高血圧学会

日本高血圧学会の「減塩食品リスト」に載っている減塩食品を利用する。

→2013年から優良でおいしい減塩食品の普及を目的として

「減塩食品リスト」が日本高血圧学会のホームページに掲載されています。

おいしい減塩食品がたくさんあります。上手に活用しましょう。