

～特集～

適塩生活で健康を手に入れよう

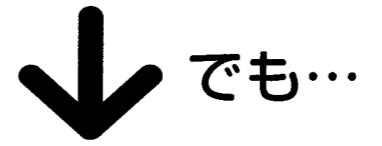
津屋崎は、江戸時代から製塩と海上交通によって栄え、明治時代には九州でも有数の塩の産地でした。福津市の歴史を語る上でも、人が生きていく上でも欠かせない塩ですが、取り過ぎるとさまざまに病気のリスクにもつながります。今回はその塩について、一緒に考えていきましょう。

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎0940・34・3351

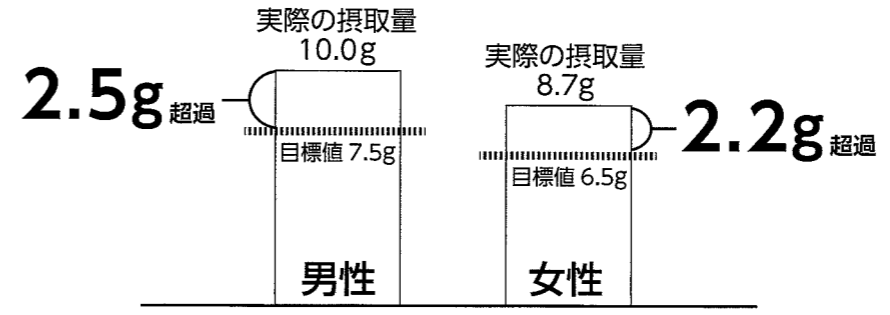
1日の食塩摂取量の目標量（成人）



厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

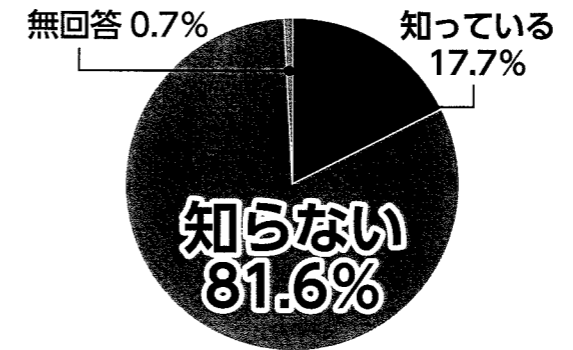


福岡県民は男女ともに塩分を取り過ぎています



福岡県「令和4年度 県民健康づくり調査（福岡県民の1日の食塩摂取量）」より

福津市民は自分の1日の食塩摂取量の目標量を知らない人が約8割います



福津市「令和4年度 市民の健康に関するアンケート報告書」より

塩と体の大事な関係

塩は私たちの体の中で、体内の水分調整など、細胞を維持するために重要な働きをしています。これらの働きのために最低限必要な塩分量は、1日当たり約1〜2gです。

塩が不足すると頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が現れますが、通常の食生活で不足することはほとんどなく、むしろ塩の取り過ぎの方が問題となっています。実際、福岡県民は国の定めた基準よりも塩分を多く取っています。また、市民を対象にした調査でも1日の食塩摂取量の目標量を知っている人は少なく、塩分を取り過ぎていることへの意識が低いことが分かります。

塩はどんなものから取り入れている？

調理や食事の際に使われる調味料には、多くの塩分が含まれています。特に日本食はしょうゆやみそなど、塩分の多い調味料を使います。私たちは1日の塩分摂取量の約7割を調味料から、残りの3割を食材から取っています。実は調理前の卵など、多くの食材にはもともと塩が含まれています。

塩を取りすぎると体にどんな影響がある？

私たちの体に欠かせない塩ですが、取り過ぎると血中の塩分量が増え、塩分濃度を下げするために血中の水分量も増えます。すると血管の壁にかかる圧力（血圧）が高くなります。その状態が続くと高血圧となり、血管が傷ついて弾力を失い、動脈硬化を引き起こします。

心臓や脳、腎臓といった臓器は血管と密接な関係があり、特に動脈硬化の影響を受けやすく、心筋梗塞や脳卒中、慢性腎臓病などの命に関わる病気を発症する可能性が高くなります。

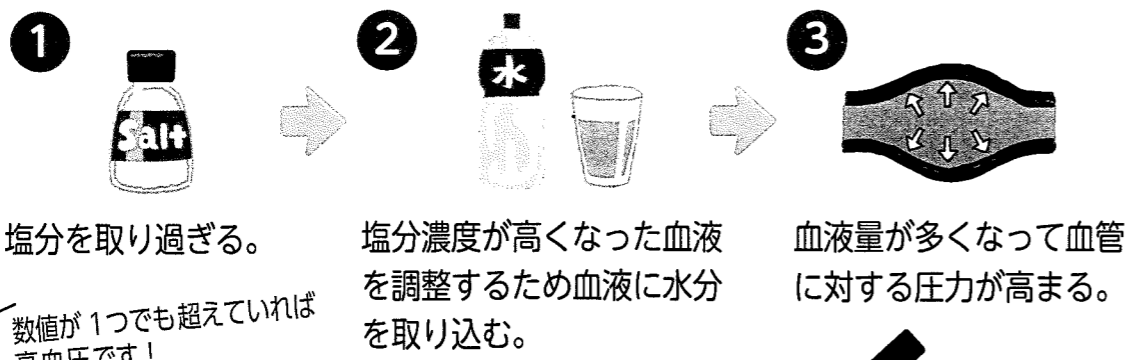
令和4年度に実施された福岡県の調査によると、20歳以上の県民の約半数が、高血圧に該当していました。健康な生活を送るために、普段の食事の塩分量を意識した「適塩生活」の取り組みが重要です。

調味料や素材に含まれている食塩相当量

大さじ1杯(15cc)当たり				素材の各重量当たり	
濃口しょうゆ	みそ	オイスターソース	白だし	たまご1個(50g)	0.2g
2.6g	2.2g	2.1g	1.6g	鶏モモ肉(100g)	0.2g
ポン酢	ケチャップ	マヨネーズ	鮭切り身(100g)	大根(100g)	0.1g
1.4g	0.5g	0.2g			

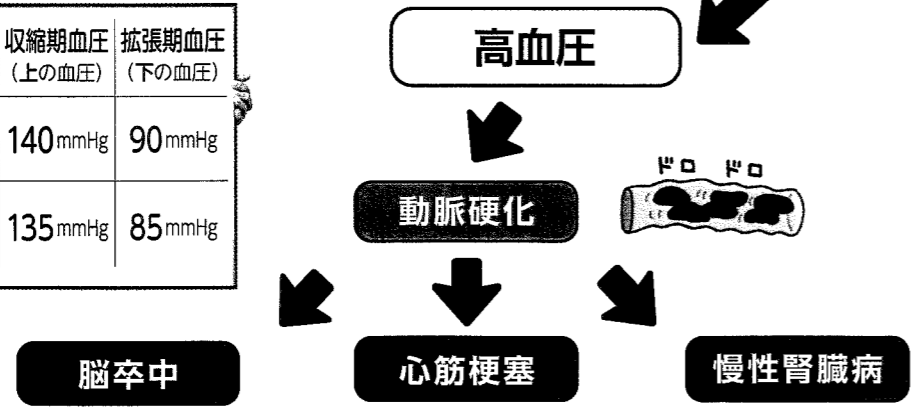
文部科学省「日本食品標準成分表（2020年八訂版）」より

塩分の取り過ぎは病気になるリスクが高まる



数値が1つでも超えていれば高血圧です！

	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
診察室血圧 (病院で測った血圧)	140mmHg	90mmHg
家庭血圧 (自宅で測った血圧)	135mmHg	85mmHg



市いきいき健康課 森山保健師

適塩生活をサポートします!

▲市いきいき健康課 古谷管理栄養士

問い合わせ
市いきいき健康課
☎0940・34・3351

福津市は「適塩」をテーマに、さまざまな啓発活動を行っています。適塩生活を始めるきっかけ作りにもなるため、興味がある人はぜひ参加・利用し、適塩生活を始めましょう。

適塩料理教室

福津市食生活改善推進会主催の適塩料理教室をふくとぴあなどで開催しています。毎回テーマを設定し、適塩調理のコツや食べるときの工夫などをお伝えしています。「防災食編」では、ポリ袋を使って簡単にできる「サバ缶カレー」を調理しました。参加者からは「調味料が少ないのにとってもおいしくて驚いた」などの声がありました。どのメニューも、主食や主菜、副菜、デザートまで全て合わせて塩分 2g 以下で調理できます。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



おせち料理編



春のお弁当編



適塩コーナー

イオン福津店とあんずの里市に減塩商品を集めた適塩コーナーを設置しています。福津市食生活改善推進会作成の「かんたん適塩レシピ」も置いてあります。手軽でおいしいと好評なものばかりですので、ぜひ食卓に追加してみませんか。

また、今後は市内に、適塩コーナー設置店を増やしていく予定です。

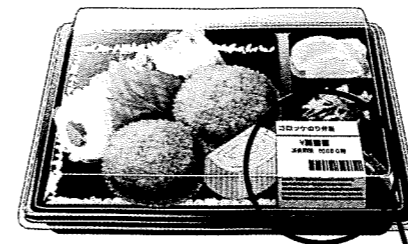
設置しているレシピの例▶



「ふくつ Come 噛む DAY!」イベント開催

毎年恒例の栄養イベントを8月25日(日)にイオン福津店で開催します。今年のテーマは「お口の健康と栄養」についてです。クイズラリーやベジチェックコーナーなど、子どもから大人まで楽しみながら学べる企画を用意しています。

栄養成分表示を確認



栄養成分表示 1食分(410g)当たり	
エネルギー	660kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	23.6g
炭水化物	89.5g
食塩相当量	3.3g

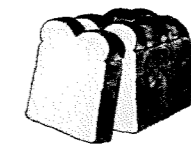
ココをチェック!

※「100ml 当たり」「1枚 当たり」など表記はさまざまなので注意してください

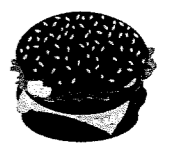
料理に含まれている塩分量を知る



鮭おにぎり
約 1.4g



食パン 6枚切り
約 0.8g (1枚分)



ハンバーガー
約 2.5g



かけうどん
約 4.9g



ラーメン
約 7.5g



チャーハン
約 2.5g



カレーライス
約 3.7g



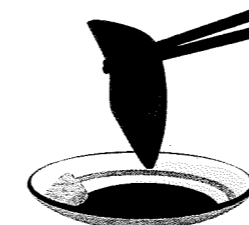
みそ汁
約 1.5g

ラーメンとチャーハンで
10.0g!!
(成人男性の目標量は7.5g)



食べ方を工夫する

しょうゆやソースは「かける」ではなく少しずつ「つける」。



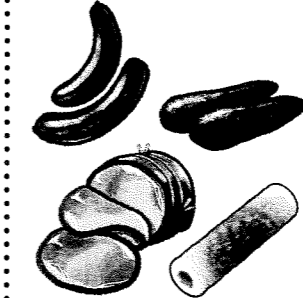
しょうゆやソースを小皿に入れ、それに付けることで味を調節しやすくなります。スプレーなどを使うのも効果的です。

酸味のある食材や調味料で味を補強する。



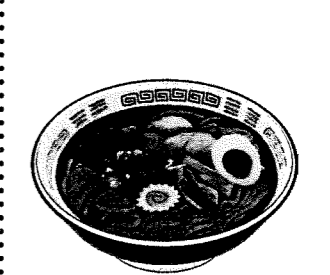
酢やレモン汁などのかんきつ類を加えることで、味を補強することができます。

加工食品に含まれる、見えない塩に気を付ける。



ウインナー、ベーコン、ちくわなどには、塩分が多く含まれています。食べる量や頻度に気を付けましょう。

ラーメンなどのめん類のスープはなるべく残す。



スープには塩分が多く含まれています。スープを残すだけで約5gの塩分を減らせます。

今日からできる! 適塩生活

塩分量を控えるために、真っ先に頭に浮かぶ言葉は「減塩」ではないでしょうか。しかし、減塩は「味が薄くなっておいしくない」というイメージで、なかなか心掛けることができない人が多いのが現実です。そこで福津市は単に減塩して薄味にするのではなく、ちょうどよい適量の塩加減でおいしくヘルシーな食事を目指すために「適塩」という言葉を使っています。適塩の第一歩は「普段食べている料理にどれくらいの塩分が含まれているかを知る」「食品を買うときは、食品表示ラベルの栄養成分表示を確認する」「食べ方を工夫する」ことなどです。まずは、食事や買い物の際に、1日の食塩摂取量の目標量を意識したり、毎日ちょっとした工夫をしたりすることから始めてみましょう。

「適塩」を続けることで、少しずつその味に慣れていき、無理することなく続けられます。さあ皆さん、今日から適塩生活を始めて健康な体を手に入れましょう。