

# 減塩に取り組みよう！

平成22年に行われた国民健康・栄養調査によると山梨県は、1日の平均食塩摂取量が男女とも全国で1位という結果でした。その後、減塩運動が進んでおりますが依然として高い状況です。

食塩摂取量が多いと高血圧を招く原因にもなるため、塩分の取りすぎを控えることが重要です。

## 市内で塩分測定を実施

高血圧疾患は本市の全疾患の中で件数が最も多く、また、高血圧における医療費も高い傾向にあります。

今回、食塩摂取量の把握のため、食生活改善推進員の協力を得て、各家庭のみそ汁の塩分濃度測定と塩分摂取のアンケートを実施しました。その結果の一部をお知らせします。

## 調査方法

都留市食生活改善推進員(会長小俣澄子(公員117名)が家庭訪問し、市内427名に調査を行いました。みそ汁の塩分濃度測定には市販の塩分濃度測定器を用いました。



## 調査① みそ汁の塩分濃度

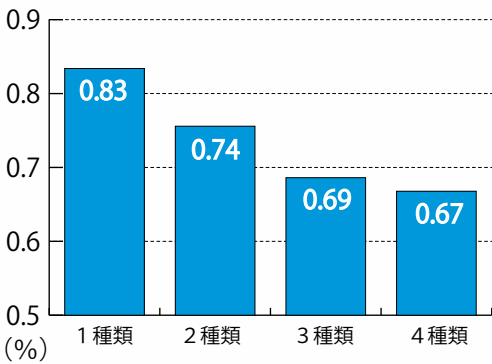
各家庭のみそ汁を塩分濃度測定器を用いて測定したところ、本市のみそ汁の平均塩分濃度は0.7%でした。

左の表の塩分濃度測定器での判定基準によると本市の塩分は標準の0.8%よりも低かったため、本市のみそ汁の塩分濃度は比較的低いという結果でした。

市販の塩分濃度測定器の判定基準	
0.4%	うす味
0.6%	
0.8%	標準
1.0%	
1.2%	濃い味
1.4%	
1.6%	

## 調査② 具の数に対するみそ汁の塩分濃度

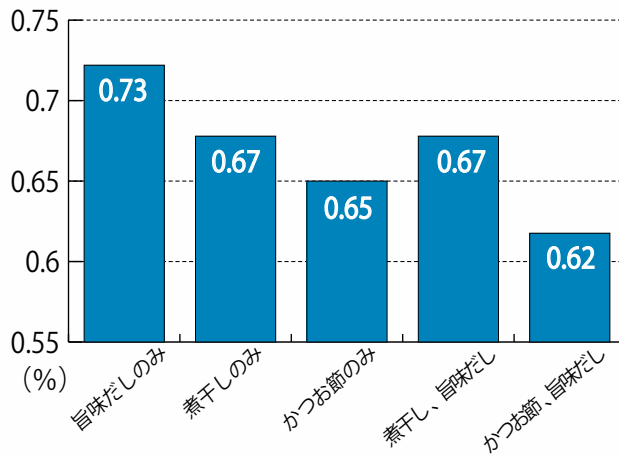
具の数が少ないほど塩分濃度が高くなり、具の数が多ければ塩分濃度が低くなるという結果でした(図1)。



■図1 具の数に対するみそ汁の塩分濃度 (%)

## 調査③ だしの種類別みそ汁の塩分濃度

だしの種類の中では「旨味だしのみ」でみそ汁を作った場合、0.73%と最も高かったです(図2)。煮干しやかつお節を使っただしを取った方が塩分が低くなることがわかります。

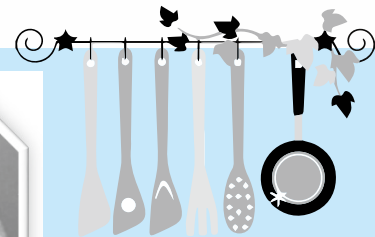


■図2 だしの種類別みそ汁の塩分濃度 (%)

## 調査結果から言える減塩のコツ！

みそ汁を、具たくさんにすると汁の量(みその量)も少なくて済み、減塩につながります。

野菜などの具を多くすることで、野菜の摂取量も増え、さらに野菜に含まれるカリウムには塩分排泄作用があることから減塩効果を高めることができます。



推進員の研修で好評の減塩レシピを紹介！



## ★レモンマヨサラダ★

### 材料 1人分 (4人分)

- ゆで大豆……45g (180g)
- にんじん……20g (80g)
- きゅうり……20g (80g)
- レモン汁……4g (16g)
- マヨネーズ…10g (40g)

### 作り方

- きゅうり、にんじんは1cm角に切り、にんじんはゆでる。
- ボウルにレモン汁、マヨネーズを混ぜておく。
- ゆで大豆、①のにんじん、きゅうりを②のボウルに入れ、混ぜる。