

## ●健康おおたわら塾● 「ウソ!ここにも?知って得する塩分量」

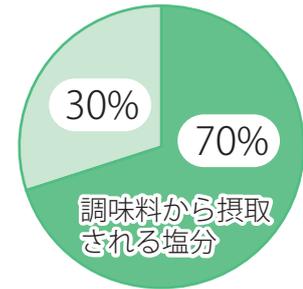
■相談・問い合わせ 東1階  
健康政策課成人健康係  
☎(23)7601

広報おおたわら9月1日号で紹介した塩分感覚をチェックはチャレンジされましたか。自分の舌が濃い味に慣れていない状態で、きちんと塩分濃度をキャッチすることはできましたか。

さて、今回は思わぬところの隠れ塩分を紹介します。今まで見逃していたり、知らずに食べていた塩分に気付いていただく内容となっています。

### 【日頃どのくらいの塩分を取っているか知ることから始めましょう】

まずは、自分が1日にどのくらいの塩分を取っているかを知ること、減塩にあたり、何から減らすかを考えてみましょう。平成21年度県民健康栄養調査結果を見ると、食品群別摂取量では、しょうゆ・塩・みそなどの調味料から全体摂取量の約7割を摂取していることが明らかになりました。調味料のほか、漬物・つくだ煮・加工食品・練り製品・パン・麺にも、塩分は含まれています。



日頃の食べ方を振り返りながら、塩分を多く取っていたグループを確認してみましょう。

#### 【塩分を多く含む食品】

##### 《調味料の塩分》

塩(小さじ1杯)	= 6 g
しょうゆ(小さじ1杯)	= 1 g
しょうゆ(小皿に入れた量)	= 2.6 g
ソース(大さじ1杯)	= 1.4 g
みそ汁に使うみそ(大さじ1/2)	= 1 g
和風だしの素(小さじ1杯)	= 1 g
スープの素1個	= 1.7 g

##### 《漬物・つくだ煮の塩分》

梅干し1個	= 2 g
たくあん2枚	= 1 g
きゅうり漬物5きれ	= 1.5 g
小なす漬物1本	= 1 g
白菜キムチ(小皿1杯)	= 1 g
のりつくだ煮(15g)	= 1 g
昆布つくだ煮(10g)	= 0.8 g

##### 《加工食品の塩分》

さつまあげ1枚	= 0.8 g
あじのひらき1枚	= 1 g
辛子明太子1/2腹	= 2.2 g
はんぺん1枚	= 1 g
ロースハム2枚	= 1 g
ウインナー1本	= 0.5 g
チーズ(6ピースの1個)	= 0.7 g

##### 《レトルト・市販食品の塩分》

インスタントみそ汁1袋	= 2.3 g
カップラーメン	= 5.5 g
カップスープ(粉末コーン)	= 1.4 g
ワカメスープ(粉末ワカメ)	= 1.7 g
レトルトカレー	= 1.2 g
冷凍ピラフ	= 2.3 g
五目チャーハンの素(1袋)	= 2.7 g

##### 《外食の塩分》

ざるそば	= 3 g	幕の内弁当	= 4.6 g
ラーメン	= 6 g	やきそば	= 2.5 g
ハンバーグランチ	= 4 g	おにぎり(鶏五目)	= 1.8 g
マーボー豆腐定食	= 5.8 g	おにぎり(小梅)	= 1.5 g

## 【食塩相当量とは! ?】

加工品のラベルや包装などに記載されている食品の表示(栄養成分表示)には、食塩量ではなく**ナトリウム量**が表示されている場合がありますが、このような表示を見たことはありますか。

ナトリウム量から食塩量を算出する計算式は、**食塩相当量=ナトリウム(mg)×2.54÷1000**ですが、スーパーで商品を手にとって表示を見て、計算することは大変なので、おおまかな目安として、**ナトリウム400mg=塩分1g**として表示を見るとわかりやすいと思います。

### ●豆知識 1

食塩とは、ナトリウムイオンと塩素イオンが結合した『塩化ナトリウム』のことを言います。ナトリウムは、食塩のかたちで体内に摂取されることがほとんどです。

### ●豆知識 2

旨味調味料や和風だしの素には成分としてグルタミン酸ナトリウムが入っています。そのためどうしても摂取する塩分量が多くなる傾向にあります。

納得! 嬉しい効果!  
塩分が減るとナトリウムが余分な水分を体内にため込まないので、むくみが解消!



《ランキングクイズ》ドレッシングの塩分の多い順位と油分の多い順位を当ててみましょう。

ドレッシング(15g)	塩分	脂質
イタリアン	位	位
ごま	位	位
和風(加り-35%材)	位	位
シーザーサラダ	位	位
青じそ(ノンオイル)	位	位

⑤ ①  
① ⑤  
④ ②  
② ④  
③ ③  
④ ④

【油分】 【塩分】

以上が「減塩習慣」の実践に向けての塩分量の隠れ情報です。表立っても隠れても、食べる品数が多いと摂取塩分も摂取カロリーも増えることになります。食べる塩分やカロリーに意識が向き、頭の中で計算が働くようになると次第に習慣化していきます。

次回は『“しょっぱい”のナゾ発見!』と題し、味覚の発達など体の仕組みを解説します。

## 保健センター教室・相談

### 乳幼児健康相談

#### ●日時・場所

- 12月5日(水)  
午前9時30分～11時15分  
大田原保健センター
- 12月7日(金)午前10時～11時15分  
黒羽保健センター

#### ●内容

身長と体重測定、育児相談

#### ●持ち物 母子健康手帳

#### ●問い合わせ 東 1階

子ども幸福課母子健康係

TEL (23) 8634

#### ●すくすく教室 ※要電話予約

日時 11月16日(金)

午前9時30分～11時30分

#### ●場所 大田原保健センター

#### ●内容 講話、集団指導

(親子のスキンシップ)

#### ●持ち物 母子健康手帳、託児に必要なもの

#### ●問い合わせ 東 1階

子ども幸福課母子健康係

TEL (23) 8634

#### ●おたっしやクラブ

日時 11月27日(火)

午前9時30分～11時30分

#### ●場所 大田原保健センター

#### ●内容 与一いきいき体操

#### ●問い合わせ 東 1階

高齢者幸福課介護予防係

TEL (23) 8917