

オールベジ7チャレンジ

～ 知ろう！やろう！続けよう！野菜 350g 摂取と健康への取り組み ～



いつもの汁物、濃い味になっていませんか？
塩分濃度測定で味付けをチェック！

塩分濃度測定結果はいかがでしたか？下の表に○をつけてみましょう。

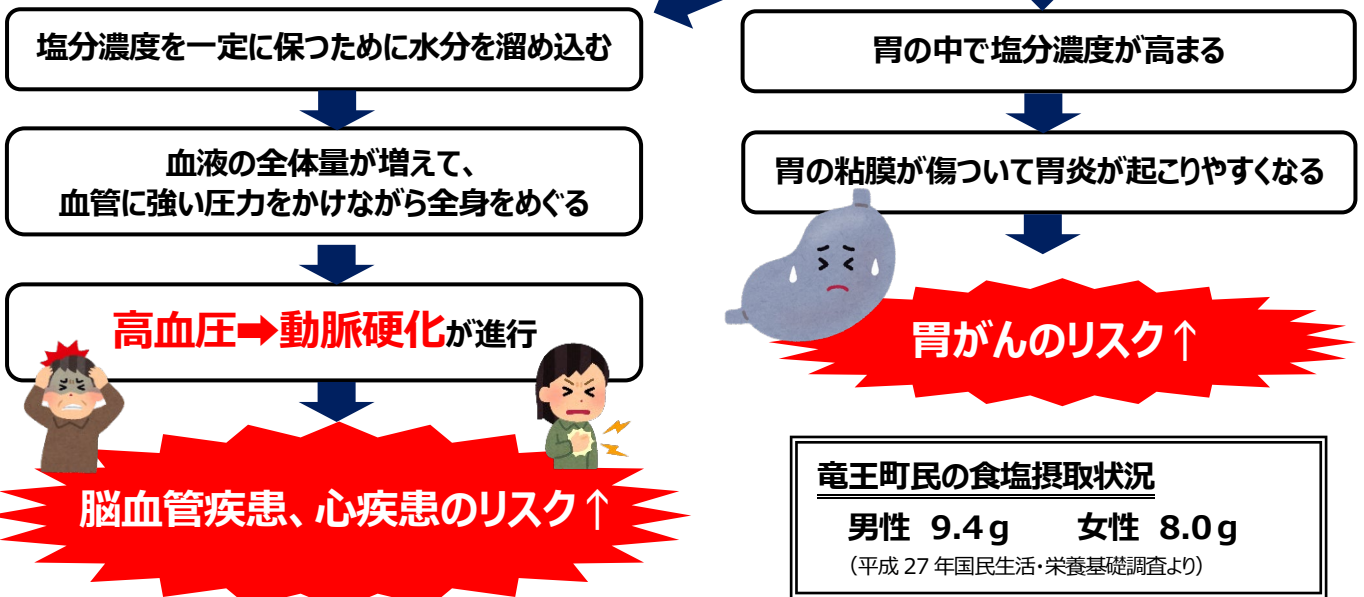
0.4%	0.6%	0.8%	1.0%	1.2%	1.4%	1.6%
うす味		標準			濃い味	
このままの味付けをキープしましょう。薄いからといって量を摂り過ぎないようにご注意ください。		ちょうどよい塩分濃度です。これ以上濃くならないように気を付けましょう。			全体的に味付けが濃くなっているかも？標準の味付けに近づくよう心がけましょう。	

ちなみに…0.8%のおみそ汁 1杯 (150ml) に含まれる塩分は約 1.2g です



塩分を摂り過ぎないように心がけるとよいのはどうして？

生命維持に欠かすことのできない塩分。しかし、塩分を摂り過ぎると…



1日の塩分摂取目標量 【日本人の食事摂取基準 2020年版】より

成人男性：7.5g未満 成人女性：6.5g未満 高血圧の人：6.0g未満

自分で、家族で、地域で、減塩に取り組もう！！



減塩チャレンジ！

今日から始められる減塩のコツをご紹介します！
無理なくできることから取り組んでみてください！

まずは手軽に！初級編

●どれくらい塩分が入っているか表示を見る

パッケージについている
栄養成分表示や、お店の
メニュー表の塩分表示を
見てみましょう。

【5枚切り食パン】

1斤5枚スライス
1斤は340g以上です。

栄養成分表示(1枚当たり)	
熱量	204 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	3.2 g
炭水化物	36.7 g
食塩相当量	0.9 g

この表示値は、目安です。

意外と隠れ塩分が入っている場合も…。より塩分の少ない品目を選べば◎

●調味料の使い方に気を付ける

- ・自分で調味料を追加しない(お弁当に付いている調味料など)
- ・「かける」より「つける」を習慣にする
- ・調味料(しょうゆ、タレなど)のつけ方に気を付ける

元々の味付けだけで十分
おいしければ、追加の
調味料の塩分の節約に♪

同じものを食べて
いても、調味料をどう
つけるかで口に入る
塩分量が違ってきます

【まぐろの刺身】

※5切れ食べた場合



たっぷりつける
塩分 1.4g



少しつける
塩分 0.7g

【まぐろのにぎり寿司】

※2貫食べた場合



ネタ側につける
塩分 0.08g



すし飯側につける
塩分 0.34g

●麺類のつゆを残す

【きつねうどん】



汁を半分残す
塩分 2.7g



汁を全部飲む
塩分 4.4g

ほんのちよつとの
ことでも積み重ねると
かなりの減塩効果が！



血圧チャレンジ！

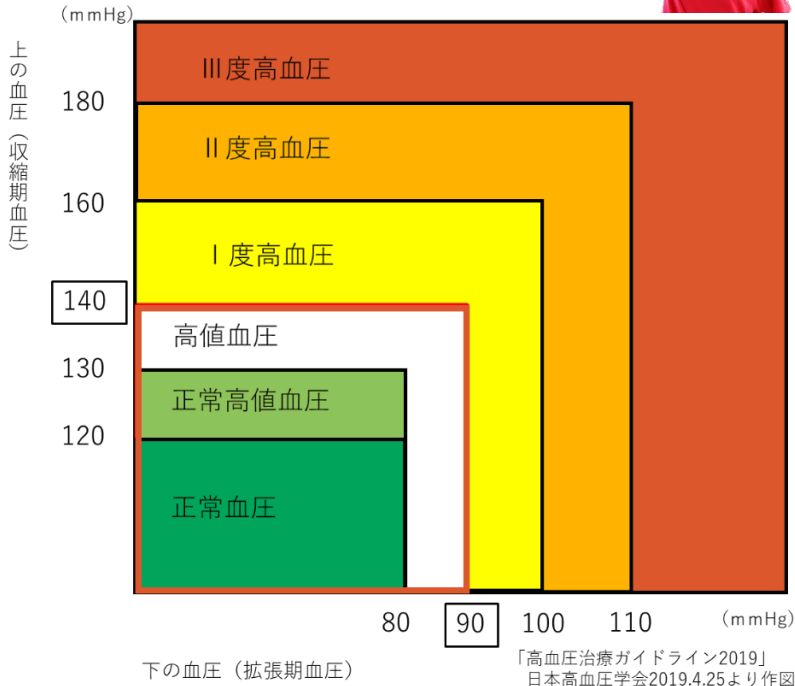
自分の血圧はご存じですか？
ぜひ家庭血圧測定の習慣をつけましょう！



血圧の分類 (日本高血圧学会)

1～2週間血圧測定してみて、
高血圧（上が140mmHg以上
または下が90mmHg以上）に
なることが多いようなら一度**受診**を！

どこに当て
はまるかな？



家庭血圧の正しい測り方

静かで適温の
過ごしやすい
部屋で測定する

上腕血圧計がオススメ！
(手首型よりも誤差が
少ないと言われています)

足は組まずに、
楽な姿勢で
腰掛ける

測定部位が、心臓の高さになる
ように机などの高さを調節する
(血圧計が斜めに浮いてもOK)

●朝と夜、2回の測定がおすすめ

毎日決まった時間帯に測定することで、より正確な血圧の状態を把握できます。

時間帯	測定のタイミング・条件	測り方
朝	起床後1時間以内・朝食前・降圧剤を飲んでいる場合は服薬前	2回測り平均値を取る
夜	寝る前（就寝前）・入浴後1時間以上時間を開ける	

他にも、仕事中やストレスが多い時なども血圧測定をすると、より正しく状態が分かります。

●トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します

血圧は直前の心身状態の影響を受けます。血圧を測る前に楽な姿勢で座り、安静時間を設けましょう。
測定中は、話をしたり力を入れたり動いたりしないように気をつけましょう。