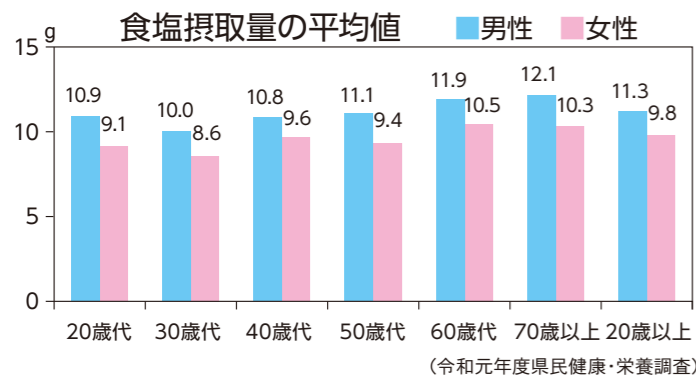


# 長野県民の食塩摂取量は多すぎる

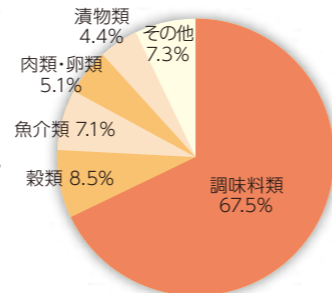


食塩摂取量過剰は多くの人の課題です。食塩摂取量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満にすることが目標です。あと3g程度、摂取する食塩を減らす必要があります。

## 約7割が調味料から!

長野県人は、約7割を調味料から摂取しています。

調味料類には、しょうゆ、みそ、塩だけでなく、ソース類やマヨネーズ、料理の素、麺のスープや粉末スープなどが含まれます。



## 塩の摂りすぎが高血圧に?

摂取された塩は、体内で吸収されて血管内に入ります。

濃くなった血管内の塩分濃度を適切に薄めるため、血管内に水を引き込みます。それにより血管内の壁が強く押され、血圧が上昇します。



## 高血圧が続くと危険?!

高血圧が続くと血管には大きな負荷がかかり続け、ほとんど自覚がないまま血管の壁が傷つき、厚く硬く変化していきます。これが動脈硬化です。動脈硬化は脳卒中などの重大な疾患を引き起こします。

## 血圧チェックも予防の一步

高血圧は重大な疾患になるまで自覚しにくいので、予防のために血圧を測り、自分の血圧をチェックすることが大切です。



# 高血圧の予防は生活習慣の改善から!

- 減塩
- 野菜・果物の積極的摂取、牛乳・乳製品の摂取  
野菜や果物、大豆製品に含まれるカリウムは、腎臓から食塩を排泄しやすくします。
- 適正体重維持  
肥満を伴う高血圧も多くみられます。
- 運動
- 睡眠・休養
- 節酒
- 禁煙



## 減塩にチャレンジ!!

成人1日当たりの食塩摂取量の基準は、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満です。  
※日本人のための食事摂取基準2020年版

- 栄養成分表示をチェックする
- 食塩量の多い料理は量や回数を控えめに。
- 無塩・減塩・低塩・塩分控えめの食品を選ぶ
- 味のしっかりした料理は1品。うす味の料理を組み合わせる。
- 素材の味を味わえるように控えめに味付けを。
- 汁物は具たくさんに。
- 酸味や香辛料、香味野菜、ごまなどで、味にメリハリを。
- 調味料をかけるのは、まずは一口食べてから。
- 麺類の汁は全部飲まない!



# 働き盛り世代の食

ライフスタイルの多様化により、働き盛り世代は、不適切な食習慣などによる肥満や高血圧症などの生活習慣病が増加しています。また、外食や中食を利用する機会が増加するなど食の外部化が進んでいます。健康に過ごすためには、毎日の食事がとても重要です。

自分だけでなく、家族の健康を考えることも多い働き盛り世代。一人ひとりが生活習慣病の予防と改善につながる望ましい食習慣を身に付け、健康を考えた食事を実践しましょう。

料理写真はすべてクックパッド長野県公式キッチンACE献立から

## 一日の食事を書き出してみよう。


| 朝食; 食べた・食べていない | 昼食; 食べた・食べていない | 夕食; 食べた・食べていない |
|----------------|----------------|----------------|
| 食事内容           | 食事内容           | 食事内容           |
| 間食や夜食          |                |                |

## ご自身の食生活を振り返ってチェックしてみよう。

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心がけている
- ほぼ毎日、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べている
- 深夜には、ほとんど飲食をしない
- 野菜や海藻類、きのこ類などの入った料理を毎日食べている
- 間食はほとんどしない




チェックが2つ未満の場合は要注意です!

健康のためにはどんな食事がいいの? ----->



### 信州ACE(エース)プロジェクトを推進中

**Action** (体を動かす); 日々の活動、運動を  
**Check** (健診を受ける); 年1回は健診を  
**Eat** (健康に食べる); 減らそう塩分、増やそう野菜

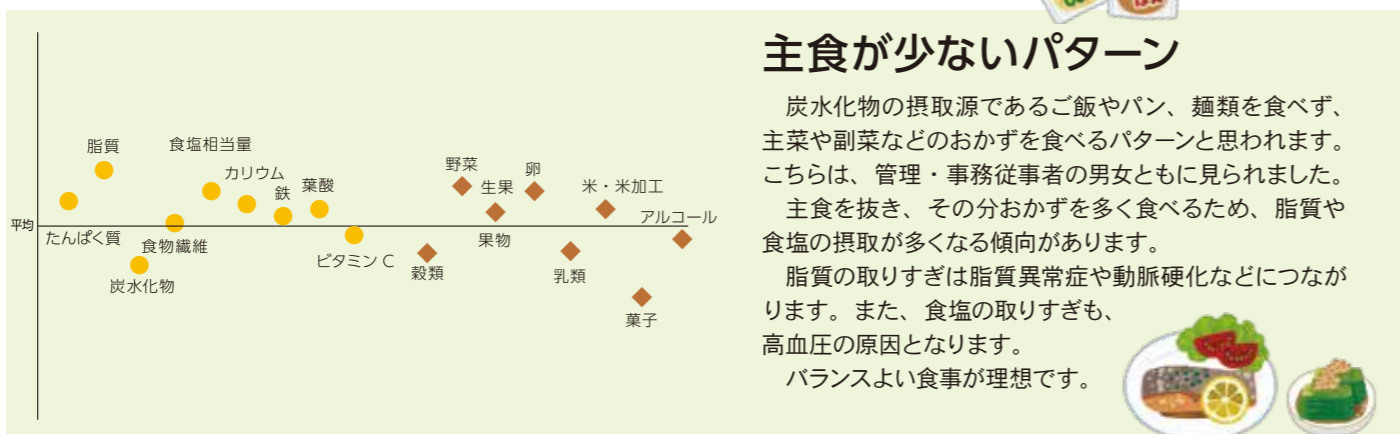
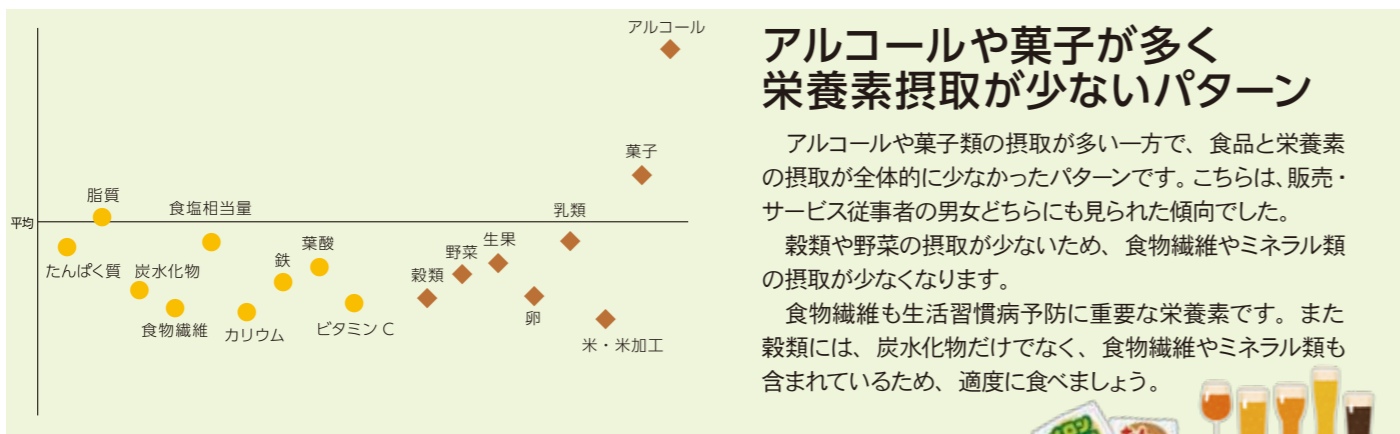
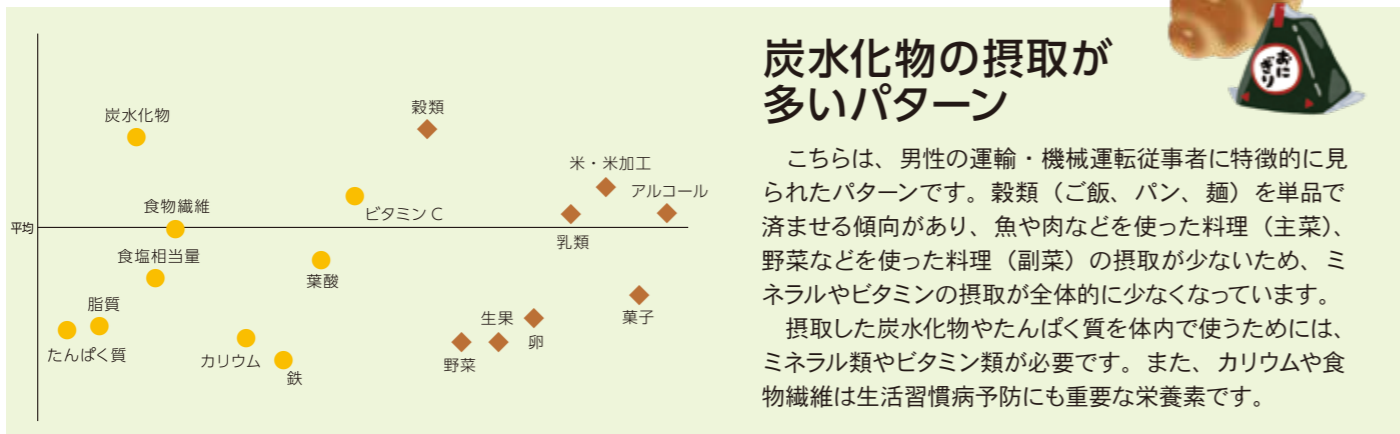






長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

# どんな食事をしていますか？

県が3年に1度実施している県民健康・栄養調査の過去4回分のデータを再解析し、20歳から64歳の働き盛り世代を対象として、職業ごとに栄養素と食品群の摂取の傾向を見てみました。中央の線より上にあるほど栄養素や食品は平均よりも多く摂取されていることを示し、下にあるほど平均よりも少ない摂取であることを示します。黄色は栄養素、茶色は食品群を示しています。みなさんは、どのような食事をしていますか？



**体重を測って BMIを計算してみよう**  
\*Body Mass Index (体格指数)

体重      kg ÷ 身長      m ÷ 身長      m =      kg/m<sup>2</sup>

| 目標のBMIの範囲 |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 18～49歳    | 50～64歳    | 65歳以上     |
| 18.5～24.9 | 20.0～24.9 | 21.5～24.9 |

肥満でもやせでも疾患のリスクが高いとされています。目標のBMIの範囲を目安に、体格を維持できるような適切な食事と運動を続けることが重要です。ちなみに、体脂肪1kg＝約7,000kcal。1か月で1kgの体脂肪を減量するとすれば、1日あたり230～240kcalの消費又は摂取量の減少が必要です。達成するにはどうすればよいでしょう？

知っておきたい お菓子やジュース、お酒のカロリー（エネルギー）

|   |                                   |                                 |                                 |
|---|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 菓子パン<br>200～500kcal<br>                       | ミルクチョコレート<br>1つ(5g)<br>30kcal<br> | せんべい<br>1枚30～80kcal<br>         | クッキー<br>1枚20～50kcal<br>         |
| 缶コーヒー<br>(砂糖・ミルク入り)<br>1缶(190g)<br>75kcal<br> | 清涼飲料水ジュース<br>500ml<br>250kcal<br> | 緑茶(せん茶)<br>500ml<br>10kcal<br>  | 麦茶<br>500ml<br>5kcal<br>        |
| ビール<br>350ml<br>140kcal<br>                   | 酎ハイ<br>350ml<br>180kcal<br>       | 日本酒1合<br>(180ml)<br>180kcal<br> | ワイン1杯<br>(150ml)<br>100kcal<br> |

# バランスよい食事とは？

主食・主菜・副菜をそろえて 食べることが大切です

**副菜：**  
野菜類、きのこ類、海藻類  
主に食物繊維、ビタミン類、ミネラル類の摂取源です。調理法や味付けを変えて旬の味を楽しんではいかがでしょうか。

**主菜：**  
魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品  
主にたんぱく質の摂取源となります。鉄分などのミネラル類の摂取にも重要です。野菜も組み合わせると満足度もup!

**主食：**  
ごはん、パン、麺類  
炭水化物のほか、食物繊維やミネラル類の摂取源になります。玄米や雑穀などは食物繊維の摂取も期待できます。

**副菜(汁物)：**  
野菜やきのこ、海藻などを入れて、具たくさんすると、汁物も副菜のひとつになります。塩分を取りすぎないように味付けと量に気をつけましょう。

忙しいと、おにぎりだけ、パンだけの食事になりがちです。副菜や主菜を組み合わせるには、どんな選び方ができるでしょうか。

おにぎりの具で主菜を。 + 具たくさん汁物で副菜を。 + 牛乳やヨーグルトなども組み合わせる。

スティック野菜や千切りキャベツでもう1つ副菜を。味はつけすぎ注意です!

**麺でもバランスよく**  
麺を食べるときは、野菜たっぷりの付け合わせを意識!

**パンを主食にする時の注意点は？**  
パンには食塩が含まれています。組み合わせる料理の味には注意しましょう。

## 栄養成分表示をチェック

加工食品の多くは、栄養成分表示がされています。表示された情報を見て、脂質の少ない物、食塩相当量の少ない物など、自分にあった商品を選ぶことができます。

栄養成分表示 (1包装当たり)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 〇〇kcal |
| たんぱく質 | 〇〇g    |
| 脂質    | 〇〇g    |
| 炭水化物  | 〇〇g    |
| 食塩相当量 | 〇〇g    |

※加工食品への栄養成分表示は原則義務となっていますが、酒類への栄養成分表示は任意の為、表示されていない場合があります。

健康に配慮したメニューの利用はいかが？

**信州食育発信 3つの星レストラン**

健康と環境に配慮し、地域の食材を使った食事を提供するお店。登録メニューは、適切なエネルギー量と野菜量、食塩相当量のメニューです。

- ☆健康に配慮したメニューの提供 (500～700kcal程度、食塩4g未満、野菜140g以上使用の基準を満たしたメニューの提供があり、そのエネルギー、食塩相当量、野菜量の表示がある)
- ☆県産食材の使用や食文化の継承への取組
- ☆「食べ残しを減らそう協力店」への登録 (小盛、ハーフサイズ等の設定や対応がある)

3つの星レストランについて(長野県HP)

Delicious×Komachi 特設サイト

**健康づくり応援弁当(信州ACE弁当)**

- エネルギー 500～700kcal程度
- 主食・主菜・副菜がそろっていること
- 食塩相当量 3.0g 未満
- 野菜量 140g 以上
- 栄養成分の表示がある。

健康づくり応援弁当(信州ACE弁当) (長野県HP)