

弁当業者
配食業者
の皆さま！

こっそり

てきえん



お弁当の「適塩」で

「働く世代」の健康づくりの応援を！

都城市・三股町では、「1日の食塩摂取量が多い」という課題があるため、個人に適した塩分摂取（**適塩**）のために、意識して減塩することが大切です。

しかし、個人の行動を変えることは難しいです。そんなとき、購入したお弁当が減塩されたものだと、健康に関心が薄い方も含めて、**適塩**につなげることができます。

お弁当の「**こっそり適塩**」で、働く世代の健康づくりを応援しませんか？

都城市民・三股町民の食塩摂取量

1日の目標量に対して、約3g多く食塩を摂取しています

	1日の食塩摂取量 ※1 (都城保健所圏域)	1日の目標量 ※2 (生活習慣病予防のために目標とする量)
男性	10.6g	7.5g未満
女性	9.2g	6.5g未満



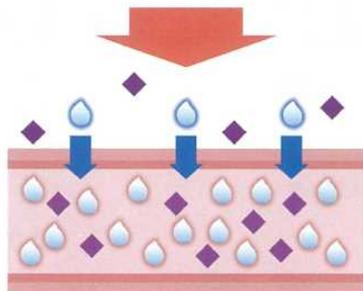
※1：平成28年度県民健康・栄養調査中央値（保健所圏域ごとの重み付けによる算出値）

※2：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

塩分のとりすぎはなぜいけないの？



通常の血管の状態は
血管内や外の水分量が
バランスよく保たれている



塩分をとりすぎると
塩分濃度を薄めようと
血液中に水分が取り込まれ、
血管に圧力がかかり、
血圧が高くなる

放っておくと...

病気の
発症



脳卒中



心臓病



腎不全



特定健診受診者のうち、
都城市では、4人に1人
三股町では、4～5人に1人が高血圧です！

●令和3年度特定健康診査受診者に占める
高血圧該当者の割合



※高血圧・・・収縮期血圧140mmHg以上又は拡張期血圧90mmHg以上

都城市	三股町
25.7%	23.8%

(令和3年度国保データベース (KDB) システム)

都城北諸地域は、
脳血管疾患や心疾患による死亡率が
他の地域より高くなっています。

(宮崎県健康づくり推進センター「令和元年度二次医療圏別主要死因別標準化死亡率」)

てきえん おいしく適塩 ~調理のポイント~

☆漬物で「適塩」☆

漬物は塩分を多く含んでいます。
適塩のために、思い切って漬物をつけないようにしたり、減塩タイプの漬物へ変更することも効果的です。

☆調味料で「適塩」☆

塩分の少ない調味料の活用

●調味料に含まれる塩分量（小さじ1あたり）



マヨネーズ (小さじ1) 塩分0.1g	ケチャップ (小さじ1) 塩分0.2g	ポン酢 (小さじ1) 塩分0.3g	ドレッシング (小さじ1) 塩分0.4g	みそ (小さじ1) 塩分0.7g	濃口しょうゆ (小さじ1) 塩分0.8g	薄口しょうゆ (小さじ1) 塩分1.0g	塩 (小さじ1) 塩分5.9g
---------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------	------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------

参考：宮崎県 「はじめませんか？今日からあなたもへらしお生活」

減塩調味料の活用

付け合わせの調味料を添える場合は、減塩タイプに変更することで適塩に繋がります。

お弁当の食塩相当量
7.0g

1食で
ほぼ1日分の食塩摂取量になります！



文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」より算出

☆煮物で「適塩」☆

煮込み時間を短く

煮汁が残る程度で仕上げると、適塩につながります。



だしの活用

煮汁には天然だしを活用すると、うま味が効いて調味料を減らしてもおいしくなります。



例) 昆布だし・かつおだし・いりこだしなど

※顆粒だしは塩分が含まれているものもあるため注意が必要です。

☆加工食品で「適塩」☆

加工食品には塩分が多く含まれています。

例) 肉加工品（ウインナーなど）
塩蔵品（塩鮭、塩サバなど）
練り製品（かまぼこなど）



⇒「適塩」のポイント

- ・生の肉や魚を使って調理
- ・減塩タイプへ変更
- ・湯を通して「塩抜き」



宮崎県では「適塩」の取り組みを推進しています。
詳しくは、宮崎県ホームページをご覧ください。

宮崎県 適塩

