

みなさん、「へらしお」って知っていますか？  
そのとおり！ **へらしお=減塩**です。  
宮崎県民の健康づくりの取組のスローガンです



心配だワン



食塩を摂りすぎると…

- ☑ 血液が増えて血管に圧がかかり血圧が高くなる
- ☑ 腎臓病、脳梗塞や心筋梗塞の発生のリスクが高まる
- ☑ 心不全や腎不全など慢性的な病気の方は病状が悪化する

宮崎県が目指す1日の食塩摂取目標量 **男性：9.0 g未満 女性：7.5 g未満**  
宮崎県民の平均食塩摂取量は、現在、男性 10.6 g、女性 9.2 gで **約2gオーバー**しています  
**スローガン：おいしく減塩（へらしお）1日マイナス2 g で健康に**

## コンビニ編

## 元気に過ごすために今日からできる減塩のコツ

### POINT①

1食の食塩相当量は **3 g以下**を目安に選んで



栄養成分表示をチェック

塩分が少ない物を選ぶとこんなにへらしお！



栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

食塩相当量に注目！  
100g当たりか1個当たりかの表示を確認します

### 塩分多め☹

からあげ弁当	4.2 g
カップ麺	5.0 g
ナポリタン	5.6 g
ロースカツサンド	4.0 g
フライドチキン	1.4 g

### 塩分控えめ☺

鶏そぼろ弁当	3.0 g
ざるそば	2.5 g
豚しゃぶパスタサラダ	2.4 g
卵サンド	1.8 g
コロケ	0.6 g

### POINT②

## 塩分多めの料理も工夫次第でへらしおに

塩分が多いものは残す



- 麺類はスープを残したら **-4.0 g**
- 梅干し、漬物はどちらか1個にして **-1.0 g**
- 付属の醤油、ソースを残して **-0.8 g**
- ドレッシングは半分だけかけて **-0.5 g**
- 汁物は1日1杯までと決めて **-1.2 g**

野菜・果物を一緒に食べる

サラダ、カットフルーツ、1本売りのバナナが食べやすくおすすめです



野菜や果物に含まれるカリウムは余分な塩分を体外に排泄する手助けをします。  
※ 腎臓病の方は、主治医にお尋ねください。

今回は、減塩をテーマにした簡単なお紹介でした。普段、何気なく食べている商品でも栄養成分表示を見る習慣をつけると、こんなに塩分が入っているんだと新たな発見があります。治療のために塩分制限がある方は、さらに気をつけてお過ごしください。

