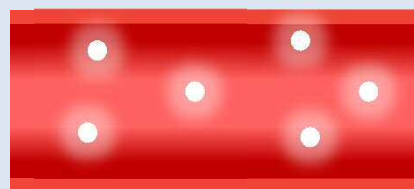


「ちょいしお生活」で健康寿命をのばしましょう！

＜食塩をとり過ぎるとどうなるの？＞

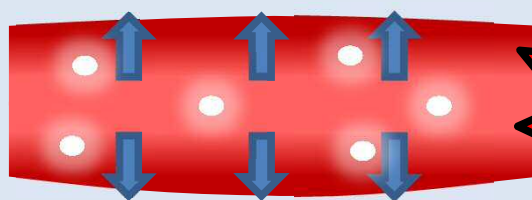


正常な血管



食塩をとり過ぎると・・・

血管が張りつめた状態



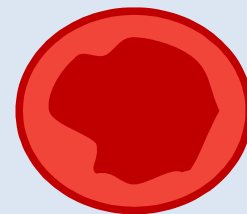
血圧上昇

塩分濃度を水分で薄めるため
血液量が増加

慢性化すると・・・

- 血管の弾力性がなくなる
- 血管壁が傷つきやすくなる

動脈硬化が進行

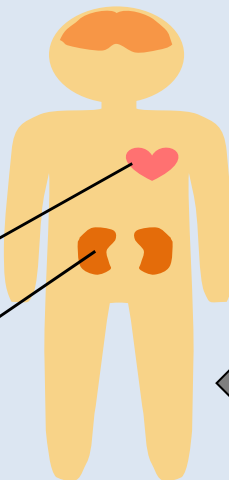


脳血管疾患

新潟市民は
脳血管疾患による
死亡率が
高くなっています

心疾患

腎不全



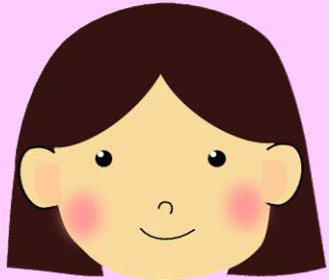
「ちょいしお生活」は、市内産の野菜や果物をいかして、《ちょっとの塩でおいしく健康に》をめざす減塩の食生活スタイルです。

塩のとり過ぎ要注意！

食塩
摂取量

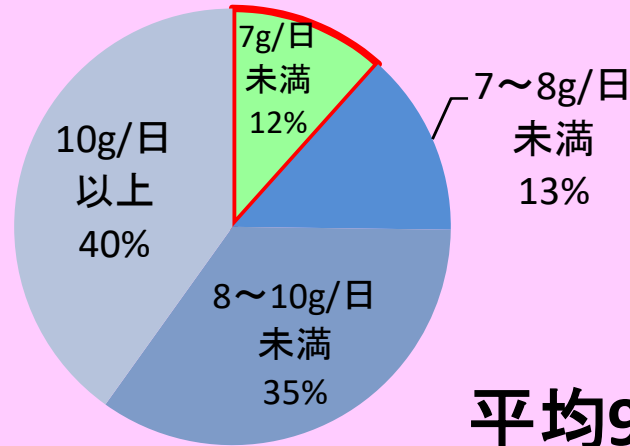
目標

新潟市民の現状



女性

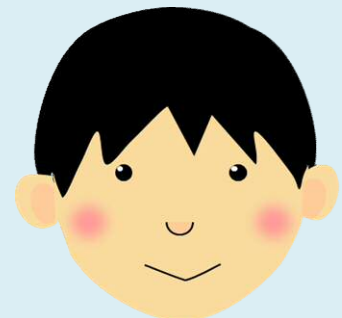
6.5g
未満



調査の結果、

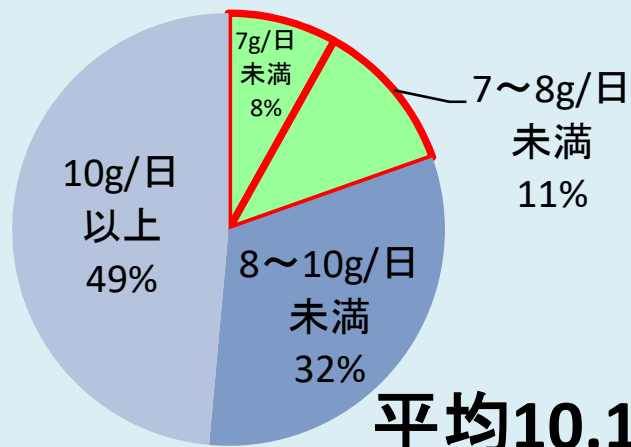
女性の約9割、
男性の約8割が
とり過ぎでした。

あなたも
「ちょいしお生活」
はじめましょう！



男性

7.5g
未満



出典：【目標】日本人の食事摂取基準2020年版／【現状】平成27・28年度新潟市健康・栄養調査結果（随時尿によるナトリウム，カリウム，クレアチニンの測定を行い，補正式により算出）

～平成27・28年 新潟市健康・栄養調査結果から～ 「主食の重ね食べ」していませんか？



おにぎり + ラーメン うどん + お寿司

主食の重ね食べが、食塩のとり過ぎにつながります。

【主食】に含まれる塩分量をチェック！



【例】天ぷらうどん 食塩量約5.4g
うどんや中華麺は、麺自体にも塩分が含まれているため注意！

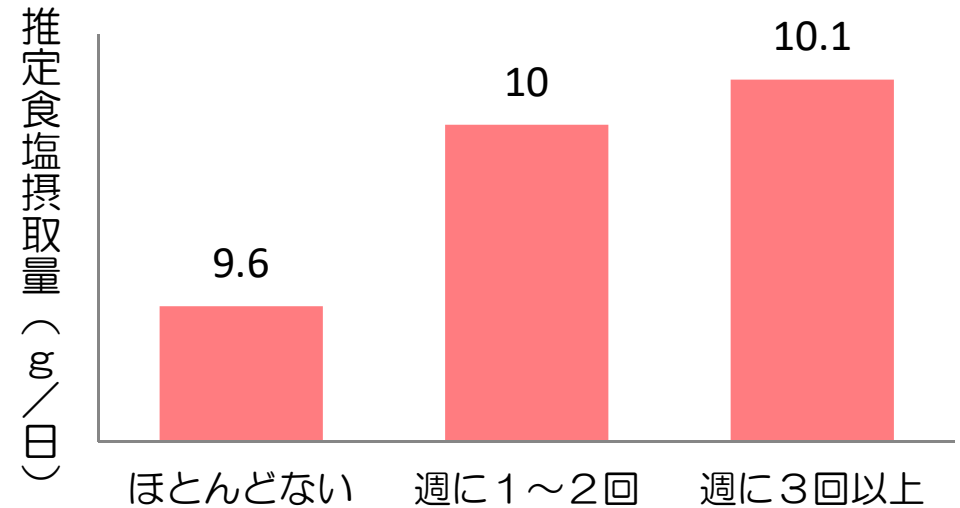
【例】お寿司一貫 食塩量約0.2g
ネタや酢飯にも塩分が含まれているお寿司。いくらやいなり寿司はお寿司の中でも塩分が高め。つけしょうゆは少な目を心がけましょう。



【例】おにぎり 食塩量約1.2g
おにぎりは全体的に塩分が高め。おかずは薄味のものを選ぶように心がけましょう。

主食の重ね食べの頻度と食塩量の関係

※共分散分析および線形回帰分析を実施（性，年齢，BMIで調整）



【出典】平成27・28年度新潟市健康・栄養調査結果

食事の基本は

魚や肉，卵，大豆製品などを使ったおかず

主菜

野菜やきのこ，海そうなどを使ったおかず

副菜

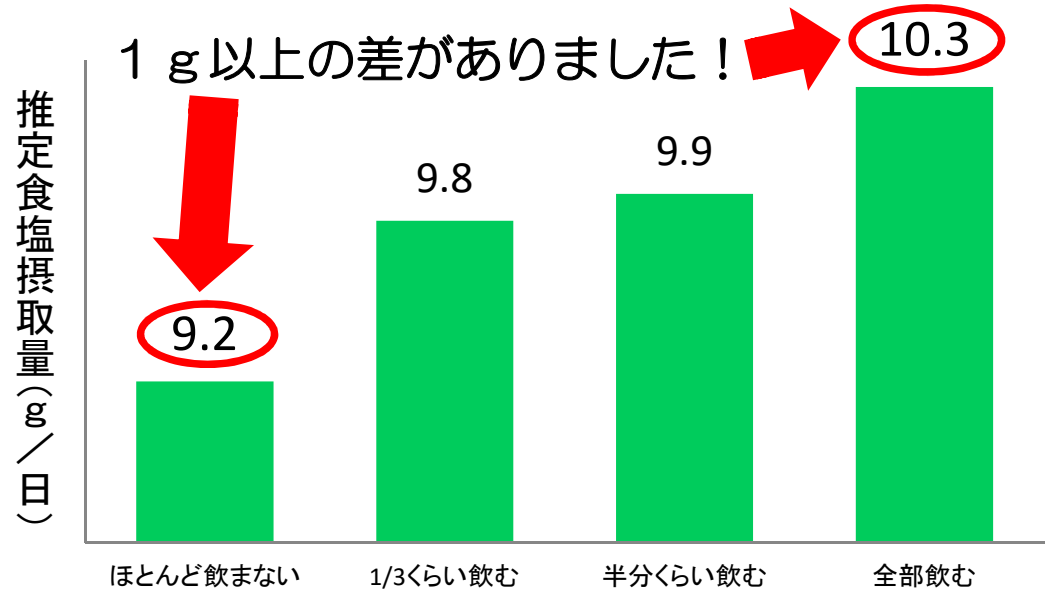
ごはん，パン，麺類など

主食

新潟市民は麺が好き

★★★麺の汁を飲む量と食塩量の関係★★★

※共分散分析および線形回帰分析を実施（性，年齢，BMIで調整）



【出典】平成27・28年度新潟市健康・栄養調査結果

インスタントラーメンの汁を
全部飲むと・・・約6g
半分残すと・・・約4g

1日の食塩摂取目標量は、
女性 **6.5g** 男性 **7.5g**



ラーメンスープは
飲み干さないよう注意！

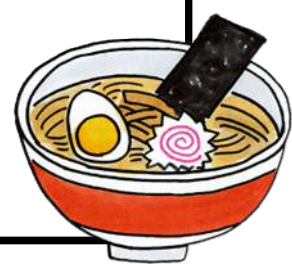
新潟市民は、麺にかけるお金が他市に比べて高い
ことが分かりました。おいしい麺料理ですが、
食塩のとり過ぎも気になるころ。

食べる頻度が高いと食塩摂取量が
多くなります。
週2回以下を目標にしましょう！

★★★品目別家計調査ランキング★★★

【出典】総務省家計調査 1世帯当たりの年間支出金額
(H26～28年平均) 全国52市中の順位

- 中華そば（外食）…**2位**
- カップ麺…**2位**
- 即席麺…**7位**



野菜が不足しています！

健康のためには1日**350g**
めやすは小鉢のおかず1日**5皿**です

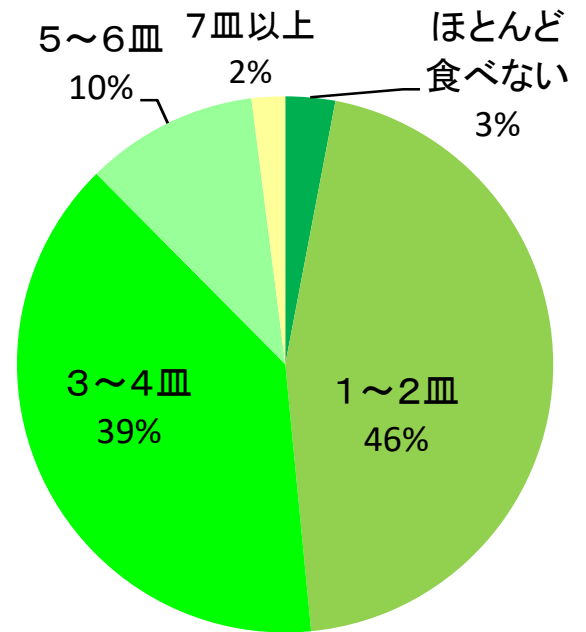


新潟市民の
現状は…

9割が野菜
不足です！

問

1日に野菜料理を皿数で数えると
何皿食べていますか？



【出典】平成27・28年度新潟市健康・栄養調査結果。
質問紙によるアンケート調査

野菜・果物に多く含まれる「カリウム」は、
**体内の余分な食塩の排泄をうながし、
減塩効果を高めます！**

※医師により食事療法等の指示のある方はその指示に従って
ください。

1日の目標量5皿を達成できている人は
1割しかいませんでした。
特に若い世代ほど不足しています。
高齢世代でも5皿を達成している人は
2割弱でした。
野菜不足は共通の課題です。

NO.6



あなたの「塩のとい過ぎ度」をチェック！

1.	食事を満腹になるまで食べる時がときどきある。	<input type="checkbox"/>
2.	主食を重ねて食べることが週3回以上ある。 (例：寿司+そば，ラーメン+チャーハン，おにぎり+カップ麺など)	<input type="checkbox"/>
3.	丼ものやカレーライス，めん類を食べることが週5回以上ある。	<input type="checkbox"/>
4.	1日に煮物を2皿以上食べる。	<input type="checkbox"/>
5.	1日に漬物を2種類以上食べる。	<input type="checkbox"/>
6.	魚卵（たらこ・すじこ等）を1日1回以上食べる。	<input type="checkbox"/>
7.	めん類の汁を1/3以上飲む。	<input type="checkbox"/>
8.	外食の頻度は週2回以上である。	<input type="checkbox"/>
9.	濃い味付けを好んで食べる。	<input type="checkbox"/>
10.	毎日お酒を飲む。	<input type="checkbox"/>

3個以上チェックが
ついたら要注意！

また、①男性、②20～50歳代の方で塩分摂取量が高い傾向にあります。チェックのついた部分を減らせるように、食生活を見直しましょう。

1食当たりの食塩量をチェック!


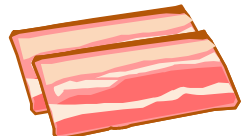







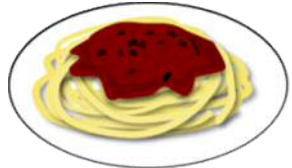
性別	1日当たりの食塩の目標量	1食当たりの食塩の目標量
女性 	6.5g未満	$6.5 \div 3 = 2.16 \dots$ 約2.1g*
男性 	7.5g未満	$7.5 \div 3 = 2.5$ 約2.5g

1食, 目標量を超える食事をしても, 他の2食で塩分を調整して, 1日の目標量を達成できればOK!

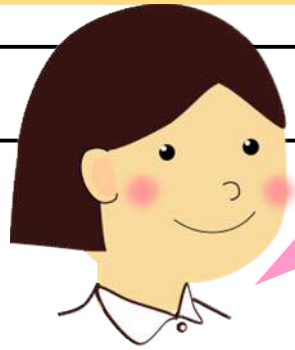


※少数第2位以下切り捨て

献立表や製品についている栄養成分表示をチェックし, 塩分が目標量に収まるようにしましょう!

 食パン(6枚切り) 約0.8g	 ベーコン(2枚40g) 約1.0g	 ウインナー(3本30g) 約0.6g	 スライスチーズ (1枚18g) 約0.4g	 牛丼 約3.0g
 みそ汁(インスタント) 約1.8g	 塩鮭1切れ(80g) 約1.4g	 たらこ(25g) 約1.2g	 カレールウ 1皿分(20g) 約2.1g	 ミートソーススパゲティ 約4.2g

NO.8 1日の適正エネルギー量をチェック!



まず自分の年齢(縦)・性別(横)が
交差する欄を探して、その中から
身体活動レベルを選びましょう

【身体活動レベル】

- I : 生活の大部分座っている, あまり動かない活動中心の人
- II : デスクワークが多いが, 職場内移動, 立っての作業, 接客
あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツのいずれかを含む人
- III : 移動や立っていることが多い仕事の人, もしくは余暇に
スポーツ等の活発な運動習慣を持っている人

年齢	男性	女性
18~29歳	I : 2300 II : 2650 III : 3050	I : 1700 II : 2000 III : 2300
30~49歳	I : 2300 II : 2700 III : 3050	I : 1750 II : 2050 III : 2350
50~64歳	I : 2200 II : 2600 III : 2950	I : 1650 II : 1950 III : 2250

例えば...

45歳 男性 事務職(バス通勤)の人は,
身体活動レベルIIの2700kcalが

1日の適正エネルギー量です。



1食当たりのエネルギー(目安)

($2700 \div 3 = 900$)

※間食をしない場合)

900kcal

献立表や製品についている栄養成分表示をチェックし、ちょうどいいエネルギーのものを選びましょう

栄養成分表示を見て選ぼう！

食品にどんな栄養素がどれくらい含まれているかを知るために、めやすとなるのが「**栄養成分表示**」です！

栄養成分表示	1個当たり
熱量	748kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	25.6g
炭水化物	109.2g
食塩相当量	3.8g

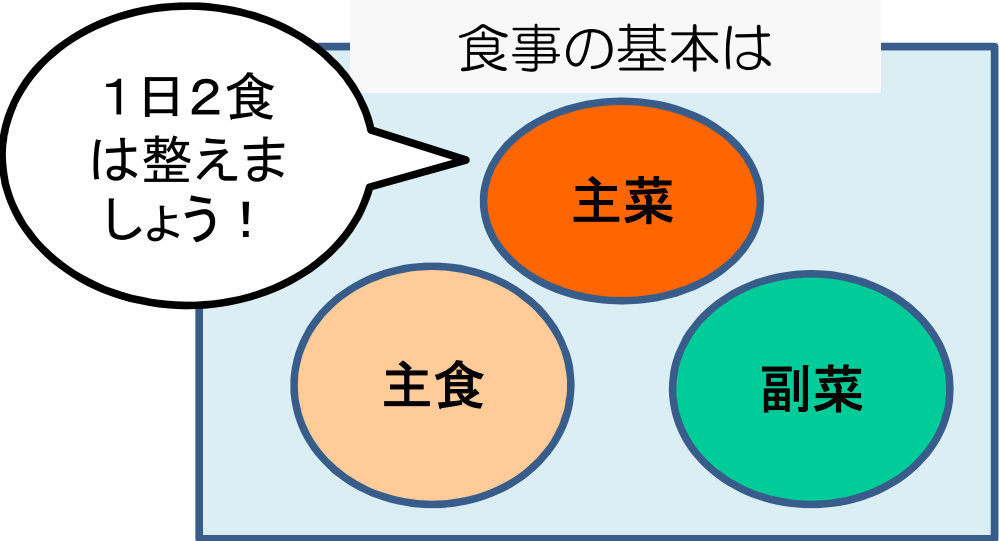
多くの加工食品には、左記5項目の栄養成分が表示されています。
 そのほか、事業者が任意でビタミン等を表示している場合もあります。
 購入前に表示をチェックしてみましょう。

食塩相当量は3.8gかあ～
 これで1日の目標量の半分以上を
 摂ることになるんだなあ～



1日の食塩目標量 ▶ 女性**6.5g**未満／男性**7.5g**未満

NO.10 「主食・主菜・副菜」でバランスアップ!



野菜やきのこ、海そうなどを使ったおかず

魚や肉，卵，大豆製品などを使ったおかず

ごはん，パン，麺類など

具たくさん汁など野菜の多いおかず
(汁物は1日1杯程度)

NO.11 「ちょいしお流」コンビニ活用術👆

コンビニ利用の心得

主食・主菜・副菜を意識！もう1品買いたいときは、足りないものを補おう！

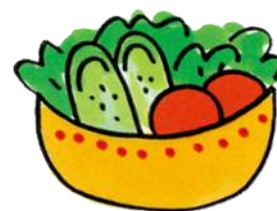
- <主食> ごはん, パン, 麺類など
 - <主菜> 魚や肉, 卵, 大豆製品を使ったおかず
 - <副菜> 野菜やきのこ, 海そうなどを使ったおかず
- ※加えて, 1日1回程度は果物・乳製品を！



主食



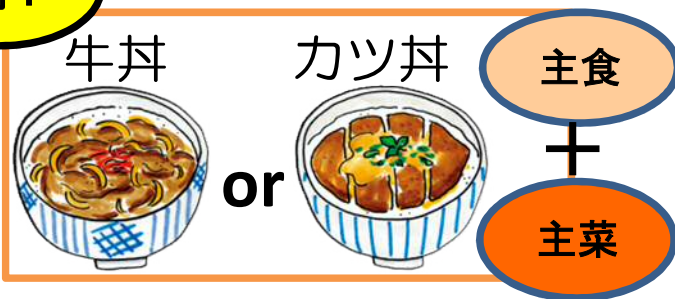
主菜



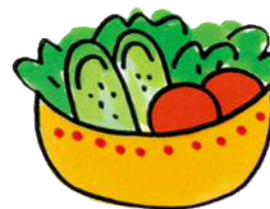
副菜

例1

牛丼など1品で済ませられるお弁当系は, 副菜が不足しがち。副菜を1品追加しよう！

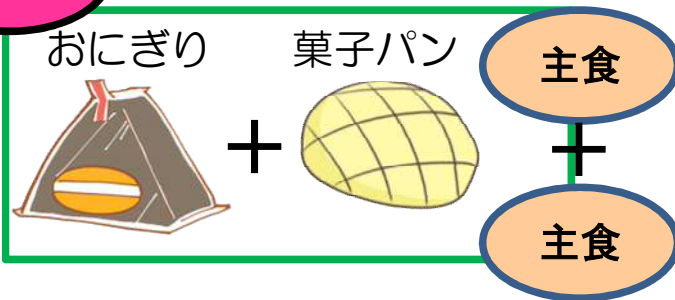


副菜が不足



例2

軽い単品を合わせる場合は, 主食の重ね食べにならないように注意！



主菜・副菜不足



卵やチキンなどが入っているサラダであれば, 1品で主菜・副菜が整うのでオススメ☆

NO.12 「ちょいしお流」外食メニューの選び方

ステップ1 栄養成分表示を探そう！

メニューなどに**栄養成分表示がないかチェック！**
書いてあったらラッキー♪
エネルギーや食塩量を確認して自分にベストなメニューを選びましょう。



【参考】

1日の適正エネルギー量

女性:2050kcal

(30~49歳, 身体活動レベルⅡ)

男性:2700kcal

(30~49歳, 身体活動レベルⅡ)

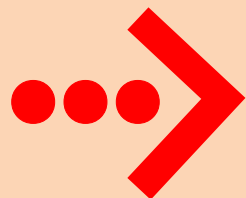
1日の食塩目標量

女性:6.5g未満

男性:7.5g未満

ステップ2 ねらい目は「定食」！

丼物や麺類より定食がおすすめ



一般的に、丼物や麺類は1食当たりの食塩量が高くなりがち。
ごはん・おかず・汁物の揃った食事の方が、食塩量を抑えられます。
さらに**野菜やたんぱく質の量もアップで一石二鳥！**

丼や麺を食べたい時だって当然あります！
そんな時は、**野菜メインの小鉢**を追加したり、
麺類であれば**汁を残す**などしてバランスを調整しましょう。





食べ過ぎを防ぐ賢い食べ方のポイントはこれ！

食べ方を意識しましょう！

- ① 食物繊維の多い野菜類から食べる。
- ② 大皿から取り分けるよりも、1人分ずつ盛り付ける。



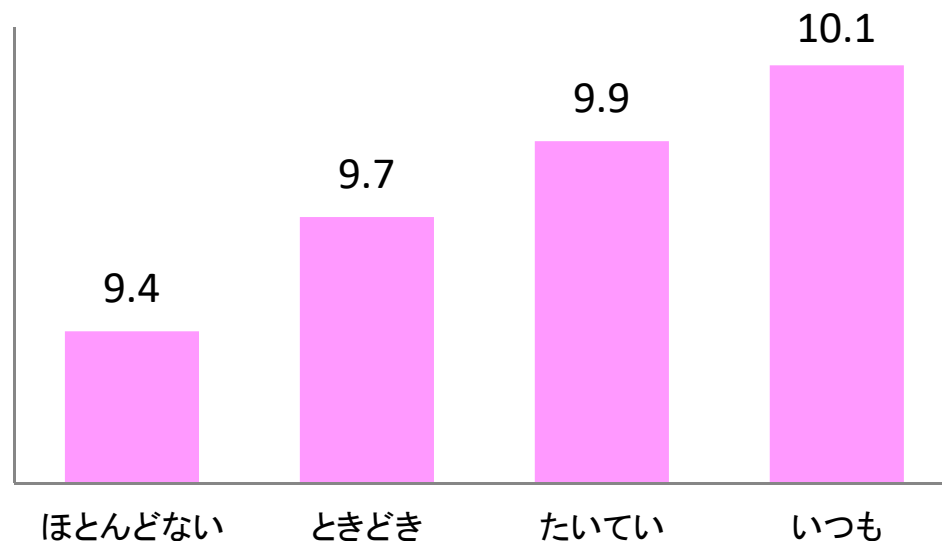
よく噛んで食べましょう！

食べ始めてから脳の満腹中枢が働くまでは約20分かかると言われています。ゆっくり噛むことを意識しましょう！

満腹になるまで食べる頻度と食塩量の関係

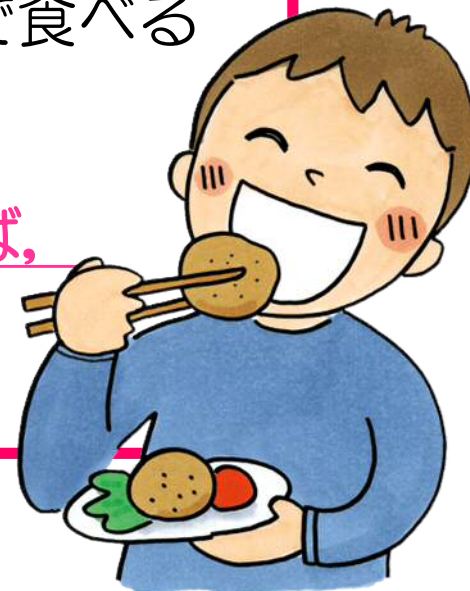
※共分散分析および線形回帰分析を実施（性、年齢、BMIで調整）

推定食塩摂取量（g/日）



【出典】平成27・28年度新潟市健康・栄養調査結果

いつも満腹になるまで食べる人は、食塩摂取量も多くなる結果でした。
腹八分目を心がければ、減塩にもつながります！



NO.14 「ちょいしお流」麺を食べるときのひと工夫

✓スープは少量を楽しもう！

ラーメンスープを全部飲むと約6g，半分飲むと約4gの塩分摂取量になります。

1日の目標量の半分以上を摂ることになりますので，飲み干さないよう注意しましょう！

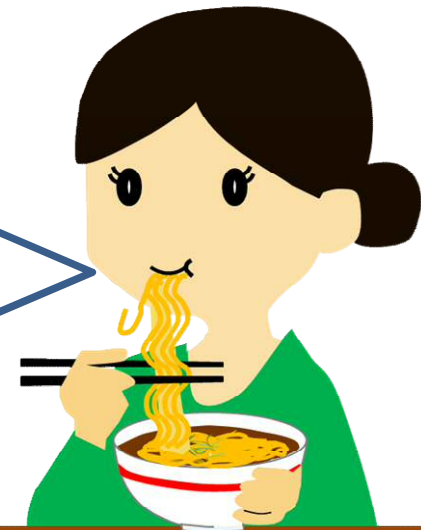
✓野菜をトッピング！

外食時は，野菜の多いタンメンを選んだり，トッピングで野菜を追加。家でインスタントラーメンを作る時は，野菜炒めをのせましょう！

✓頻度は週2回以下を目標に！

ラーメンはどうしても塩分が高くなってしまいがち。週2回以下を心がけましょう。

ちょっとした工夫が**減塩**への大きな一歩となります！
今日からさっそくチャレンジ！



にいがたの旬の食材を食卓に！

～野菜・果物をもっと食べる工夫～



温野菜でたっぷり 食べよう！

煮たり，蒸したりでカサが減り手軽にたくさん食べられます。
電子レンジでの加熱は簡単でオススメです。

食後のデザートには 果物を！

果物のビタミンや食物繊維は，食事に含まれる栄養素の働きを助けます。
食後には地場産の季節の果物がおすす
めです。1日1個（100g程度）を
めやすに食べましょう！



プラス1種類の野菜を！

みそ汁，シチューやカレーなど
いつもの具材にあと1種類野菜をプラス
しませんか？
具たくさんにすると，汁やルウが少なく
なり，減塩にもつながります。

主菜には付け合せを！

ハンバーグやフライなどのおかずには
野菜を添えましょう。
メイン料理と一緒に無理なく野菜が
とれます。彩りもアップ
で一石二鳥！



主菜



● 1人分 ●

エネルギー 190kcal / たんぱく質 12.9g
 脂質 10.5g / 食塩相当量 1.3g
 野菜摂取量 60g

ちょいしお & 野菜アップのポイント

だしの旨味で調味料が少なくても満足度アップ！豆腐がメインの料理ですが、工夫次第で野菜をたっぷりとることが出来ます。

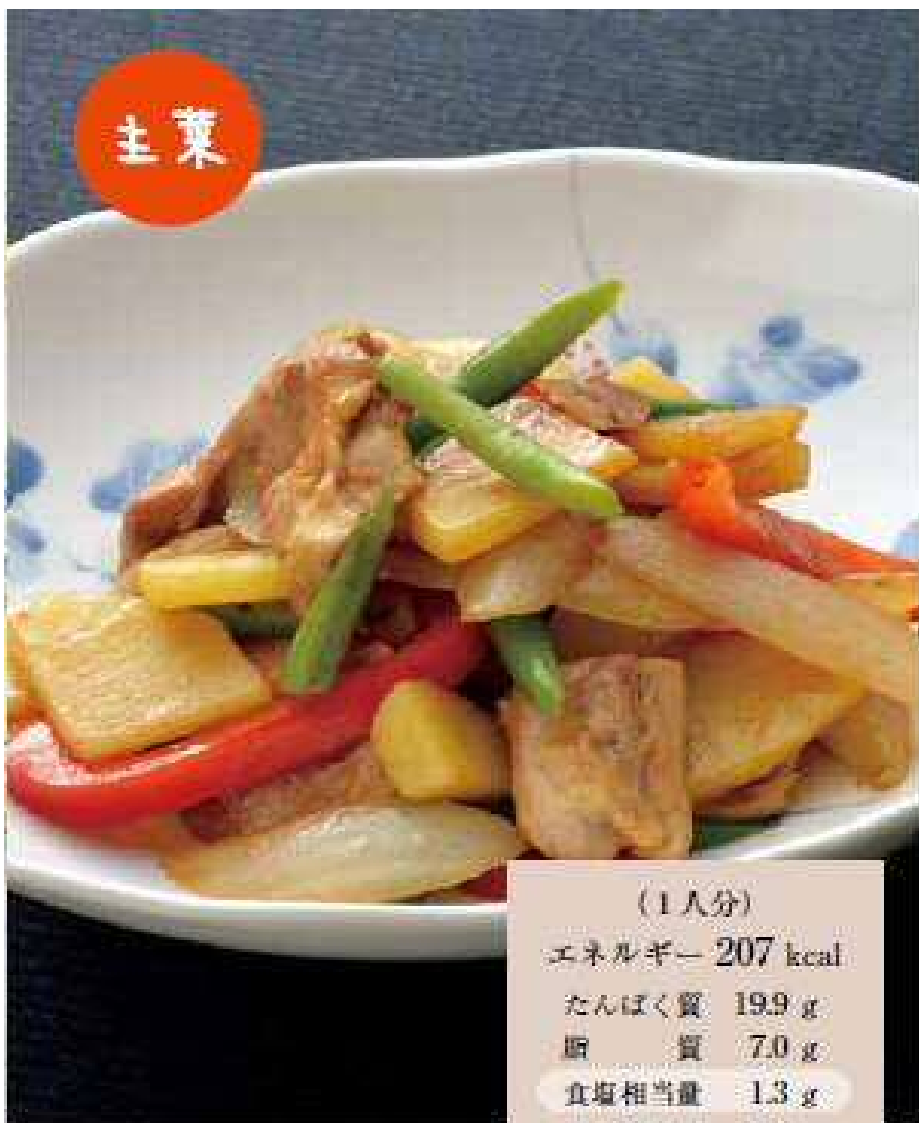
● 材料（4人分） ●

絹ごし豆腐.....	300g
長ねぎ.....	40g
干しいたけ（水で戻す）... 1枚	
しめじ.....	40g
ニラ.....	35g
にんじん.....	35g
もやし.....	120g
豚ひき肉.....	160g
サラダ油.....	小さじ2
おろししょうが.....	4g
だし汁.....	260g
A { 酒.....	大さじ1と小さじ1
さとう.....	小さじ2
食塩.....	小さじ1/3
しょうゆ.....	大さじ1
豆板醤.....	小さじ1/6弱
片栗粉・水.....	各大さじ1と1/2

● 作り方 ●

- ①豆腐はさいの目切りにし、茹でて水けをきる。
- ②長ねぎ、干しいたけはみじん切り。
しめじはほぐす。ニラは2cmに切る。
にんじんは細めの短冊切り。
- ③鍋に油を熱し、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を加え炒める。
- ④②ともやしを加えて炒め、全体に油が回ったらだし汁と①を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤Aで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

NO.17 **おすすめ** 「ちょいしお」レシピ **鶏とじゃがいものオイスター炒め**



(1人分)	
エネルギー	207 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	7.0 g
食塩相当量	1.3 g
野菜摂取量	105 g

● 材料 (4人分) ●		
鶏もも肉 (皮なし)	320 g	
玉ねぎ	140 g	
赤ピーマン	40 g	
じゃがいも	200 g	
いんげん	35 g	
サラダ油	大さじ1	
おろししょうが	2 g	
おろしにんにく	2 g	
A	オイスターソース	大さじ2
	こしょう	少々
	さとう	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1

● 作り方 ●

- ①鶏肉は1口大、玉ねぎは楕形切り。
赤ピーマンは細切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ②いんげんは3cmの斜め切りにし、茹でる。
- ③フライパンに油としょうが・にんにくを入れて火にかけて混ぜ、
香りが出たら鶏肉・玉ねぎを加えて炒める。
- ④肉の色が変わったらじゃがいもを加え、火が通るまで炒める。
- ⑤いんげんと赤ピーマンを加えさっと炒め、Aを加え全体に絡める。

ちょいしお & 野菜アップのポイント
 オイスターソースの旨味で、塩分を減らすことができます。

惣菜などの調理済食品を自宅で食べることを「中食（なかしょく）」と言います。
スーパーやコンビニでも調理済食品の品数が増えてきています。
上手に使って時短&健康管理を行いましょう！

お弁当は
品数の多いものを！



お弁当一個で済ませたいときは、出来るだけ品数の多いものを選びましょう！

「野菜たっぷり」を
選ぼう！



「1日分の野菜が摂れる〇〇」など、最近では野菜の摂取量を売りにした商品も目立ちます。売り場を要チェック！



調理済食品に
プラス1品を！

市販の肉団子やグラタンに、茹でた野菜を加えれば、調味する必要なく野菜も一緒に食べられます！

宅配食材も
上手に利用しよう！



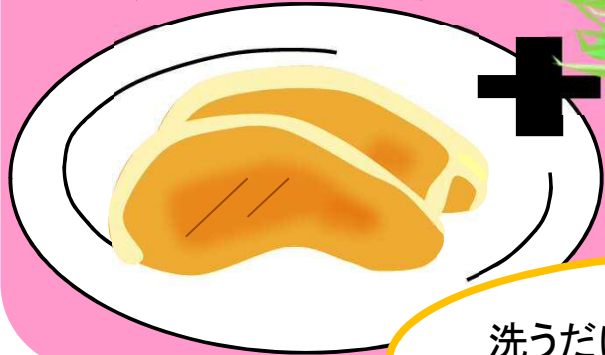
あらかじめ献立に沿った食材が用意されたり、味付け済の食材が配達されたりと、使い方次第で健康づくり&時短の強い味方に。

カット野菜を使って野菜たっぷり

市販品を活用して手軽に野菜を食べましょう

野菜をとった方がいいのはわかっているけど、時間がない……
料理が苦手……そんな時は便利な市販品のカット野菜に
助けてもらいましょう！

①生のまま
添え物として使う

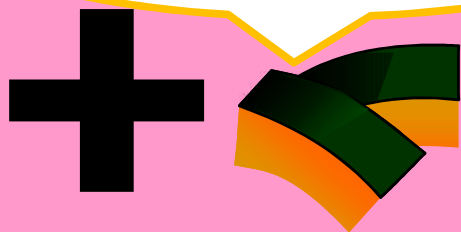


洗うだけで使え、彩りも良い
ミニトマトもおすすめ！

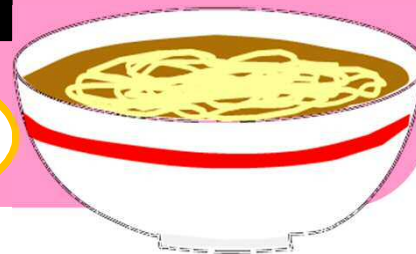
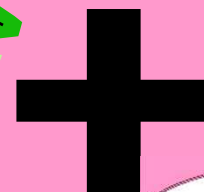
②レトルト品に入れる



レトルト品のバランスアップに！



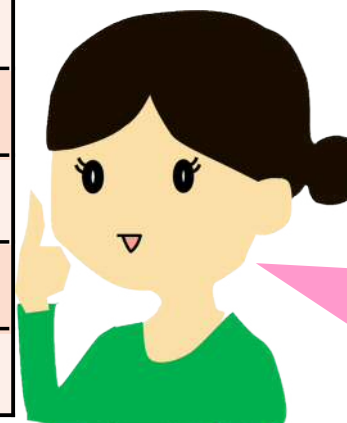
③麺と一緒にゆで
具材として使う



炒めて麺に乗せるとシャキシャキ
した歯ごたえでおいしい！

調味料	小さじ1杯の重量	エネルギー	食塩量
食塩	6g	0 kcal	6 g
しょうゆ	6g	4 kcal	0.9 g
みそ	6g	12 kcal	0.8g
めんつゆ(3倍濃縮)	6g	6 kcal	0.6 g
ぽん酢しょうゆ	6g	3 kcal	0.3g
中濃ソース	6g	8 kcal	0.3 g
ケチャップ	5g	6 kcal	0.2 g
マヨネーズ(全卵)	4g	28kcal	0.1g

同じ小さじ1杯分でも調味料によってエネルギー・塩分に大きな差が！！

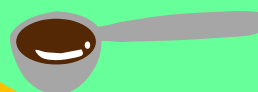


しょうゆでもぽん酢でもいいものは、ぽん酢を選ぶとぐっと減塩に！

塩分の高い調味料は、他の調味料で割るのもおすすめ！



ほうれん草のお浸し



しょうゆを小さじ1かけたら食塩量は0.9g



醤油:酢=2:3で合わせた
酢醤油を小さじ1杯かけたら食塩量は0.3g

コクとさわやかな酸味が追加され、薄味でもおいしい♪

調味料別エネルギー・塩分②



みんな大好きなマヨネーズですが、使う量に注意！！

マヨネーズの種類	小さじ1杯の重量	エネルギー
全卵タイプ	4g	28kcal
卵黄タイプ		27kcal
低カロリータイプ <small>(従来品からカロリー50%以下の製品)</small>		11kcal

自分が普段どれくらいの量マヨネーズを使っているか確認してみよう！



唐揚げトッピング
約20g(140kcal)



同じ小さじ1杯で
しょうゆ:4.3kcal,
中濃ソース:7.9kcal,
マヨネーズのエネルギーは
ダントツで高い！
使う量に気をつけないとだめね。

サラダにかけて
約12g(84kcal)



サラダにかけて
約5g(35kcal)



減塩の強い味方「だし」

減塩は大切ですが、ただ塩を減らしただけでは「ものたりない」「おいしくない」料理になりがち。
市販されているだしをうまく使えば、手軽に減塩&旨みアップ!

調味料	使用量目安*	食塩量
コンソメ	【固形】1/2個 【顆粒】小さじ1	約1.3g
和風だし	小さじ1/4	約0.3g
中華だし	小さじ1	約1.2g

みそ汁を作る場合は、
プラス味噌の塩分量
約1g(味噌8g)が上乗せ
トータル1.2~1.3g



* 汁物として1人当たり水150mlに対し使用する目安量

ここが
ポイント



★減塩商品を上手に利用しよう!

市販のだしや調味料には、減塩タイプのものが増えてきています。それらを使うようにしてみましょう。

★具たくさんにして汁の量を減らそう!

具が多くなれば、汁の量が少なくても満足感アップ

★汁物は1日1杯程度にするよう心がけよう!

おやつのエネルギーをチェック！

日々の楽しみ「おやつ」 食べる前のちょっとした
チェックで健康管理を！

おやつ
の
きほん

1日の
エネルギー
必要量



朝・昼・夕食で
摂取した
エネルギー



おやつで
摂取している
エネルギー

【参考】

男性：2700kcal
(30～49歳，身体活動レベルⅡ)
女性：2050kcal
(30～49歳，身体活動レベルⅡ)

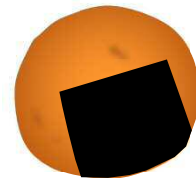
おやつ
いろいろ



ポテトチップス
1袋(60g) 約330kcal



プリン
約208kcal

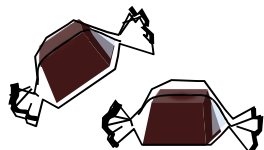
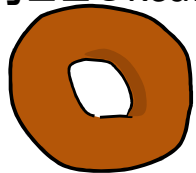


せんべい1枚
約50～60kcal

アイスクリーム
約249kcal



ドーナツ
約225kcal



チョコレート
2個 約60kcal

どら焼き
約218kcal



まんじゅう
1個 約238kcal

1日の摂取カロリー内に
収まっても，おやつの割合が
多いとビタミンや食物繊維が
不足します。
3食しっかり食べて，残りを
おやつに当てましょう。

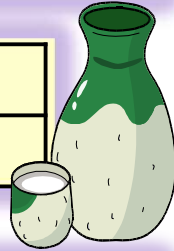
NO.23 お酒は高エネルギー！ 適量飲酒とつまみの工夫を

適正な飲酒は、アルコール量で**1日20g以内**です。



ビール	エネルギー	アルコール量
350ml缶	140kcal	17.5g
500ml缶	200kcal	25g
大瓶1本	252kcal	31.5g

日本酒	エネルギー	アルコール量
1合(180ml)	196kcal	27g



ワイン	エネルギー	アルコール量
グラス1杯 (120ml)	88kcal	14.4g



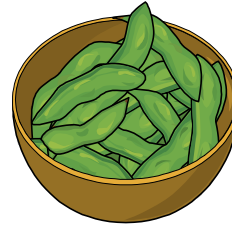
焼酎	エネルギー	アルコール量
100ml (25度)	146kcal	25g



お酒は意外と高エネルギー！
量には気を付けましょう。

【オススメおつまみ】&【注意点】

えだまめ



新潟といえば「枝豆」！
ビールに合うおつまみの代表です。
自宅で茹でる際はふり塩は少なめに。
外で食べる際は量を少なめに！

冷奴・湯豆腐



あっさり食べられ、良質なたんぱく質も得られます。
薬味としてしょうがやしそを加えると風味もアップし、**減塩にも！**

油揚げ
厚揚げ



カリッと焼きあげた油揚げ。
「かけ醤油」でなく、
「つけ醤油」にすることで手軽に減塩出来ます！



【参考】

- ※1食のエネルギー目安量：600～800kcal
- ※ごはん軽く1杯＝240kcal

漬物 ≠ 野菜

漬物には食塩がいっぱい。漬物は野菜の代わりにはなりません！
野菜をたくさん食べるつもりで漬物をもりもり食べると、食塩のとり過ぎに！
少量を楽しみましょう。

なす塩漬(20g)



【塩分】約0.4g

たくあん漬(15g)



【塩分】約0.6g

きゅうりの
しょうゆ漬(10g)

【塩分】約0.4g

さくら大根(10g)



【塩分】約0.4g

しば漬(10g)



【塩分】約0.3g

大皿に盛ると、
つい食べ過ぎて
しまいます。
**1人盛りが
おすすめです！**

