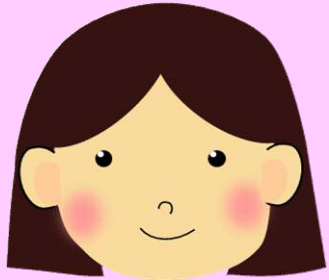


塩のとり過ぎ要注意！

食塩
摂取量

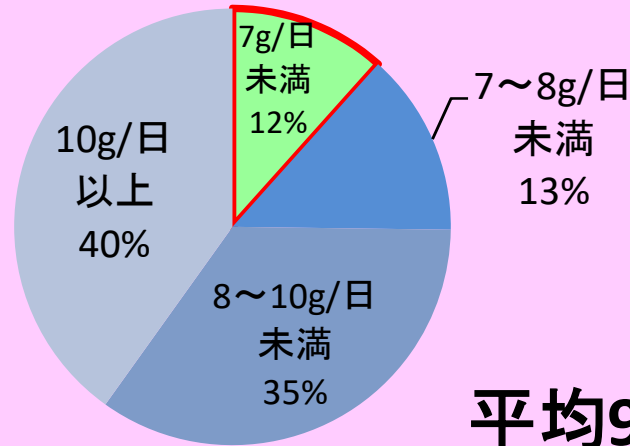
目標

新潟市民の現状



女性

6.5g
未満

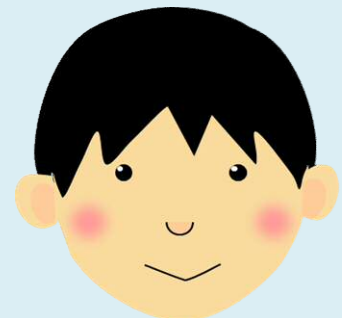


調査の結果、

女性の約9割、
男性の約8割が
とり過ぎでした。

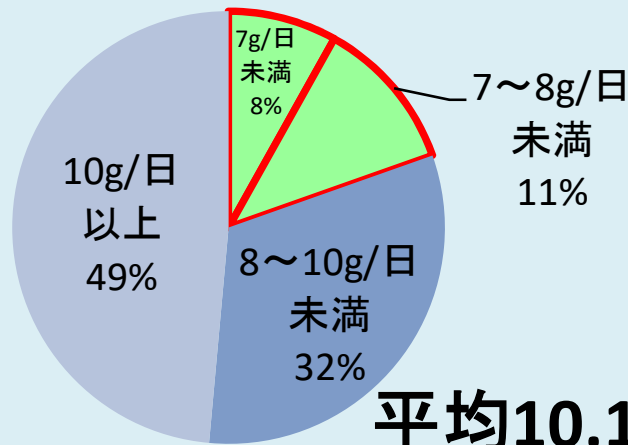
あなたも

「ちょいしお生活」
はじめましょう！



男性

7.5g
未満

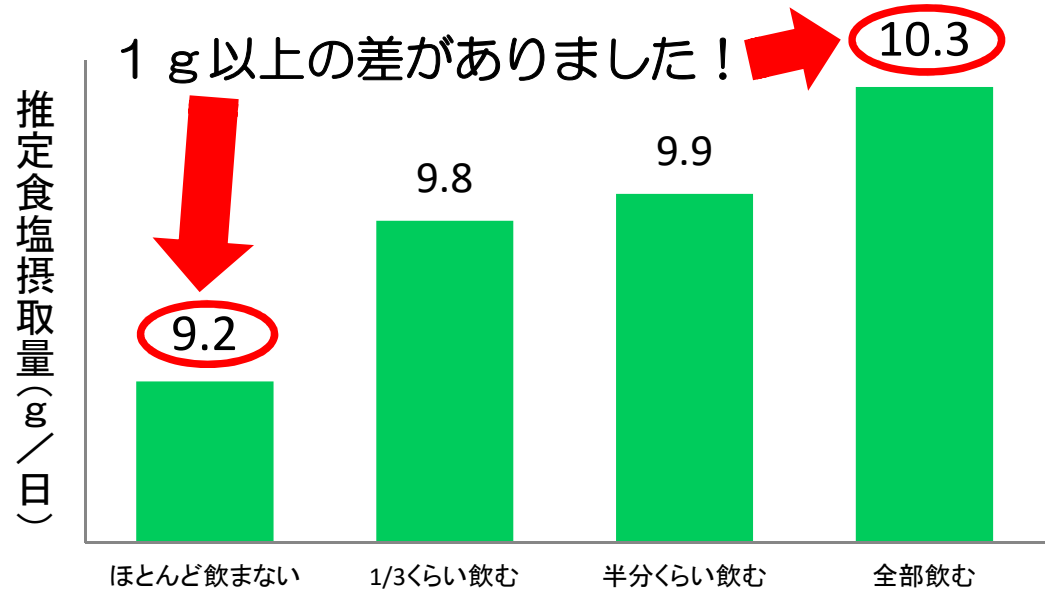


出典：【目標】日本人の食事摂取基準2020年版／【現状】平成27・28年度新潟市健康・栄養調査結果（随時尿によるナトリウム，カリウム，クレアチニンの測定を行い，補正式により算出）

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**



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!

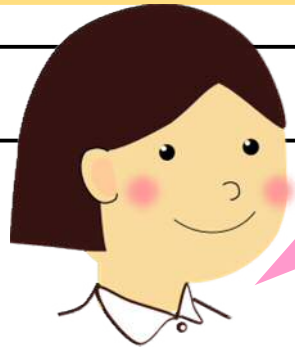


※少数第2位以下切り捨て

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～

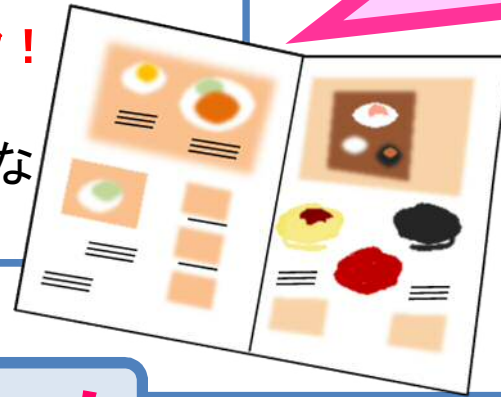


1日の食塩目標量 ▶ 女性**6.5g**未満／男性**7.5g**未満

NO.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)

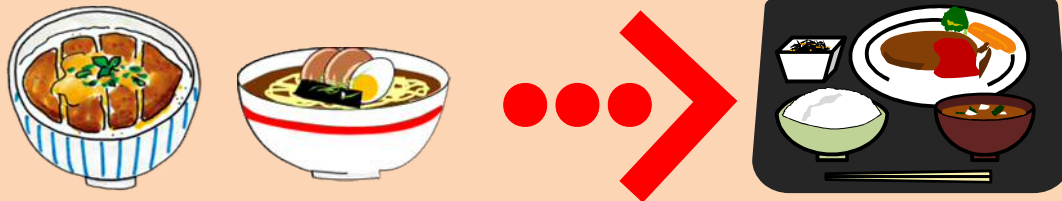
1日の食塩目標量

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。



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)

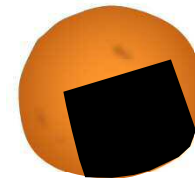
おやつ
いろいろ



ポテトチップス
1袋(60g) 約330kcal

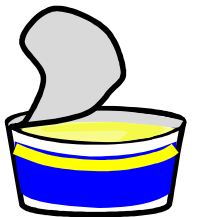


プリン
約208kcal

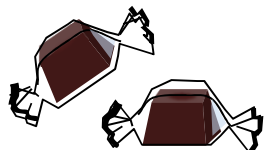


せんべい1枚
約50～60kcal

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。