

働き盛り世代の皆様へ  
宮城県塩釜保健所から健康に  
役立つ情報を届けします！



# けんこうエクスプレス

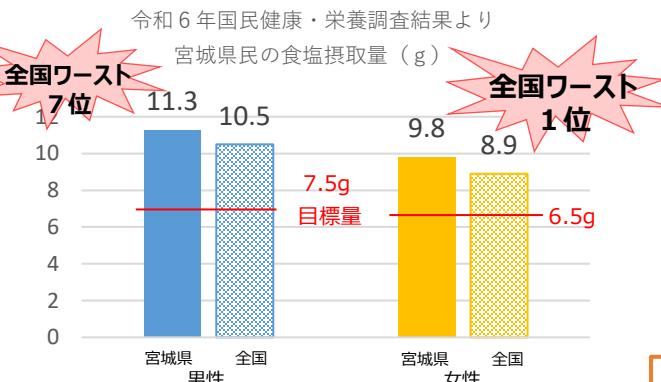
No.53  
令和8年1月

## 今回のテーマは「塩分とりすぎていませんか？」

### 宮城県の女性は全国で一番食塩摂取量が多い！

令和6年国民健康・栄養調査の結果の概要が公表されました。

その中で、食塩摂取量に関して、**宮城県の女性は、9.8gと全国で一番摂取量が多い**状況でした。男性は11.3gとなっており、全国で7番目に多い状況です。



食塩のとりすぎは、どうして注意が必要なの？



食塩のとりすぎは高血圧や胃がんなどのリスクを高めます。  
高血圧を改善することは、脳血管疾患や心疾患の予防にもつながりますよ！

### 塩ecoチャレンジ！

宮城県ではお塩を控えることを「塩eco」と表現しています。

近頃、スーパーなどでも減塩の調味料や加工食品を目にする機会が増えてきていますので、これらの食品を活用することも一つの方法です。その他、塩ecoには様々な方法があるので、取り入れやすいものからチャレンジしてみませんか？

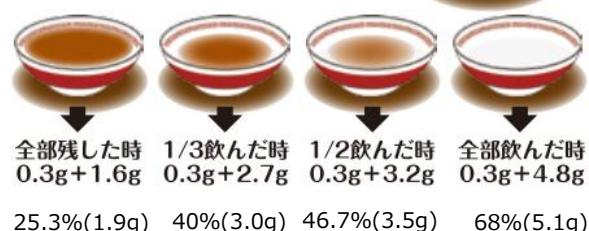
- だしを効かせた料理で♪
- 酢や果実の酸味、香辛料で🍋
- 減塩調味料を活用して
- 調味料を使う前に料理の味や風味を楽しんでから♪
- しょうゆやソースを使うときはかけずに「つけて」
- 麺の汁は残して・・・例1
- 「栄養成分表示」を活用して・・・例2

歩数アップチャレンジ、ベジプラスチャレンジにご参加いただいた事業所の皆様ありがとうございました！

例 1

ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量はどのくらい？

麺の食塩量は0.3g（スープは200cc）



例 2

栄養成分表示の見方とポイント

健診で初めて「血圧高め」判定に！  
どうすればいいんだろう…



©宮城県・旭プロダクション

栄養成分表示 大さじ1杯(15ml)当たり	
エネルギー	16 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0 g
炭水化物	2.2 g
食塩相当量	1.2 g

✓ 食塩相当量が低いものを選ぶ。  
もしくは、使う量を減らす。



♪新規ご愛読者、随時募集中です♪

