

栄養ゆめだより

～塩分の摂りすぎに注意しよう～



令和6年 2月号
老人保健施設 ゆめの里
管理栄養士

塩分の摂りすぎはなぜ悪い??

塩分は生命維持に欠かせない重要なミネラルのひとつです。しかし、摂りすぎると高血圧、脳梗塞、心臓病、腎臓病など様々な疾患を引き起こします。

自分の塩分摂取量を知るために、塩分チェック表を活用してみましょう。

	3点	2点	1点	0点
味噌汁・スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2～3回/週	あまり食べない
漬物・梅干しなど	1日2回以上	1日1回以上	2～3回/週	あまり食べない
ちくわ・かまぼこなど練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん・ラーメンなど麺類	ほぼ毎日	よく食べる	1回/週以下	食べない
せんべい・おかき・ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
醤油やソースをかける頻度は?	よくかける	1日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
麺類の汁は飲みますか?	すべて飲む	半分飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当を利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食や惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べてどうですか?	濃い	同じ		薄い
食事量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個
小計	点	点	点	0点
合計点	点			

合計点	評価
0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

塩分チェックの結果はいかがだったでしょうか?

多めだった人は、点数が高かった項目について、減らす努力をしましょう。

かなり多めだった人は、強く意識し、減塩に取り組みましょう。

まず、調味料や汁物を残すことから始めることをお勧めします。そして、食品に含まれる塩分を意識してみましょう。

※令和4年度12月号に「塩分控えめの食事」について書いています。参考にして下さい。