

令和5年度 汁物の塩分濃度測定結果

笛吹市食生活改善推進委員会では、毎年各家庭を訪問し(令和5年度は997件)、塩分測定器「減塩くん」を使用して「汁物の塩分濃度」を測定しています。

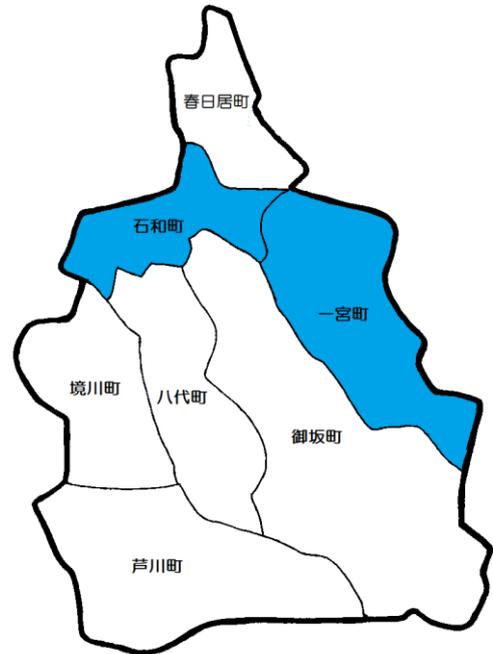
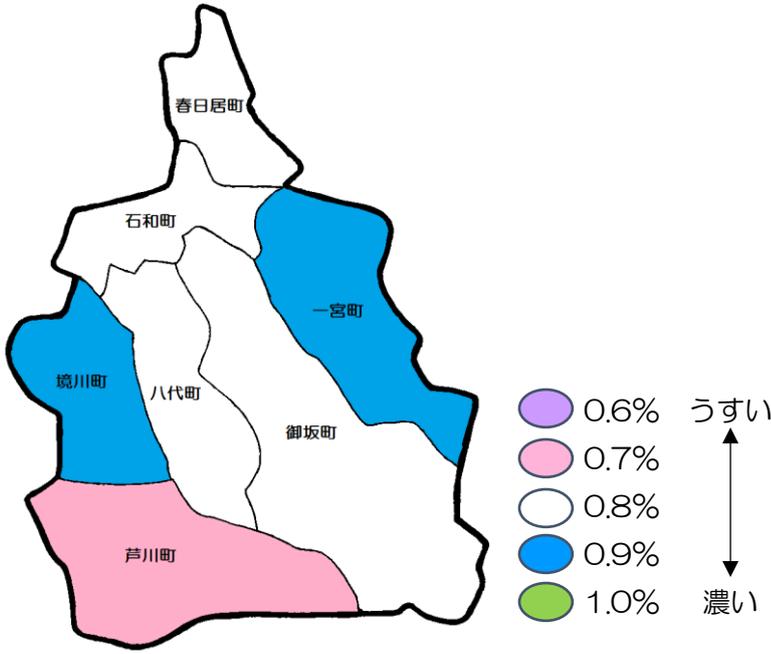
令和5年度の結果は次のようになります。



汁物の塩分濃度マップ

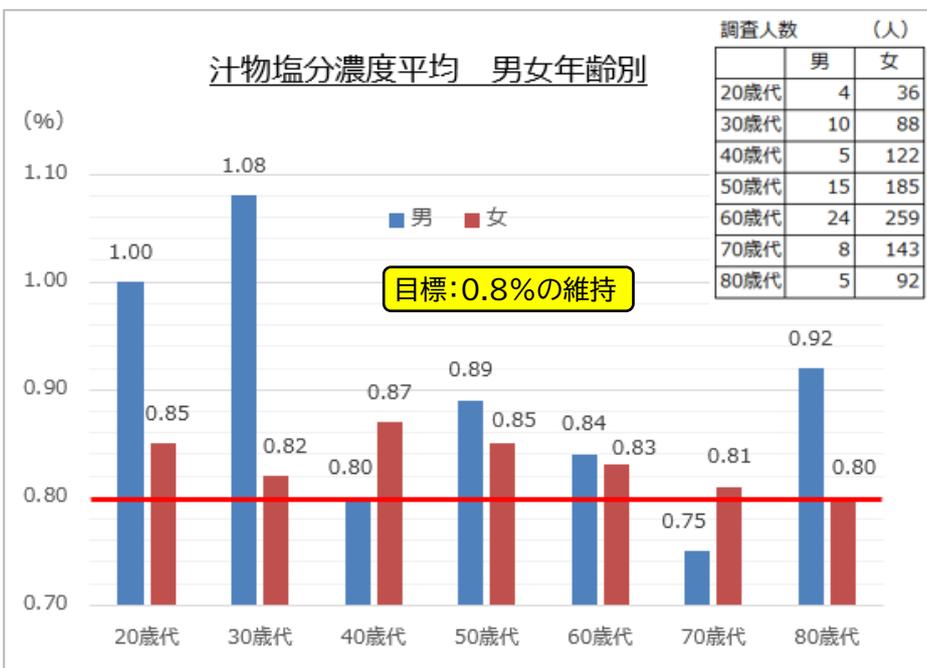
令和4年度(笛吹市平均0.83%)

令和5年度(笛吹市平均0.84%)



年々、インスタントみそ汁、スープの割合が増えています。インスタントの汁物は味をうすくして飲むことだけでなく、2人で1袋を使うなど、使う量を減らし食塩摂取量を減らすことが大切になります。

汁物の塩分濃度(男女年齢別)



汁物塩分濃度(男女年齢別)の平均値は、女性は70代と80代が目標値の0.8%に近づいていました。男性は20代・30代・80代で、目標よりも高い傾向でした。



塩分チェック合計点

塩分チェック合計点平均

市・支部	令和4年度	令和5年度
石和	11.8 ↓	12.2 ↑
御坂	11.7 ↓	12.4 ↑
一宮	12.5	12.9 ↑
八代	12.8 ↑	12.5 ↓
境川	12.0	11.8 ↓
春日居	11.9 ↓	11.8 ↓
芦川	12.2 ↑	12.1 ↓
笛吹市	12.1 ↓	12.3 ↑

「汁物の塩分濃度」の測定と合わせて、「塩分チェックシート」を記入していただいています。食事の傾向をもとに、おおよその食塩摂取状況を確認することができます。

塩分チェック合計点が増加している地区の共通点として、「干物や加工肉をよく食べること」、「麺類の汁を飲むこと」、「外食や総菜の利用」が増加しており、食塩摂取量の増加につながっていることがわかりました。

0～8点:食塩はあまりとっていない
 9～13点:食塩摂取量は平均的
 14～19点:食塩摂取量は多め
 20点以上:食塩摂取量はかなり多め



塩分が多い食品の摂取量を減らそう!

食品	単位	重さ	塩分量
梅干し 	1個	13g	2.2g
なすぬか漬 	6切れ	30g	0.8g
ちくわ 	1本	30g	0.6g
あじの開き 	1尾	130g	1.4g
ハム 	1枚	20g	0.6g
ウィンナー 	1本	20g	0.4g
カップラーメン	1食		5.5g

塩分早わかり第4版女子栄養大学出版部 2020年より引用

1日の食塩摂取目標量

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

*高血圧・慢性腎臓病重症化予防 6g 未満
 『日本人の食事摂取基準(2020年度版)』より

- ・漬物、肉や魚の加工品は塩分量を考えて食べる量や回数を減らしましょう。
- ・ラーメンなどの麺類は塩分がとても多いです。スープは出来るだけ残すようにしましょう。



調味料ゼロの減塩レシピ

しょうがと塩昆布の混ぜごはん

【材料】(1人分)

- ・ごはん・・・150g
- ・A
 - しょうが・・・6g
 - しらす干し…大さじ1/2(4g)
 - 塩昆布・・・大さじ1/2(3g)
 - ごま油・・・小さじ1/2(3g)
- ・小ねぎ・・・少量

【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 温かいごはんにはAを入れて混ぜる。
- ③ ②の上に小口切りした小ねぎをのせて完成。



栄養価 <1人当たり>
 エネルギー 273kcal
 食塩相当量 0.7g