

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

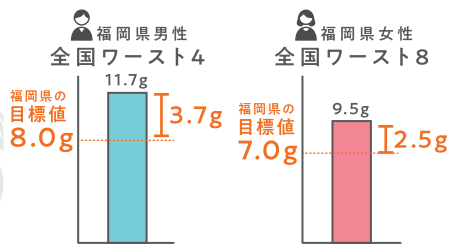
TRY! スマソる?



福岡県では、スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY! スマソる?」を進めており、食塩相当量が2.5g以下なのに美味しい「スマソる? レシピ」の紹介や、「スマソる? 弁当」の販売を推進しています。



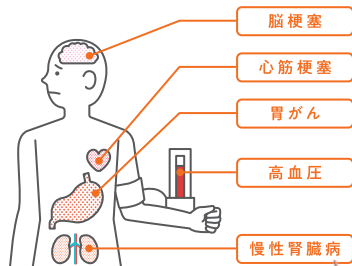
福岡県民一人あたりの食塩摂取量



「ワーストではなくスマートになろう!」

(出典:平成28年国民健康・栄養調査)

塩分の摂りすぎでリスクが高まる主な病気



などリスクがたくさん!

減塩のコツ

「今日できることから取り組もう!」

めん類の汁は残す
全部残せば2~3g減塩できる
香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる

むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う

新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理

(出典:特定非営利活動法人日本高血圧学会「減塩のコツ」を参考に作成)



塩分チェックリスト

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

年 月 日 年 齢 歳 性 別：男 女

	3点	2点	1点	0点
みそ汁・スープなどを食べる頻度	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなどを食べる頻度	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り物製品を食べる頻度		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭などを食べる頻度		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージを食べる頻度		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類を食べる頻度	ほぼ毎日	2～3回/週	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を食べる頻度		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	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
夕食で外食やお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いかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の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	点
合計点	点			

チェック	合計点	評価
	0～8点	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点	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点	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点以上	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。