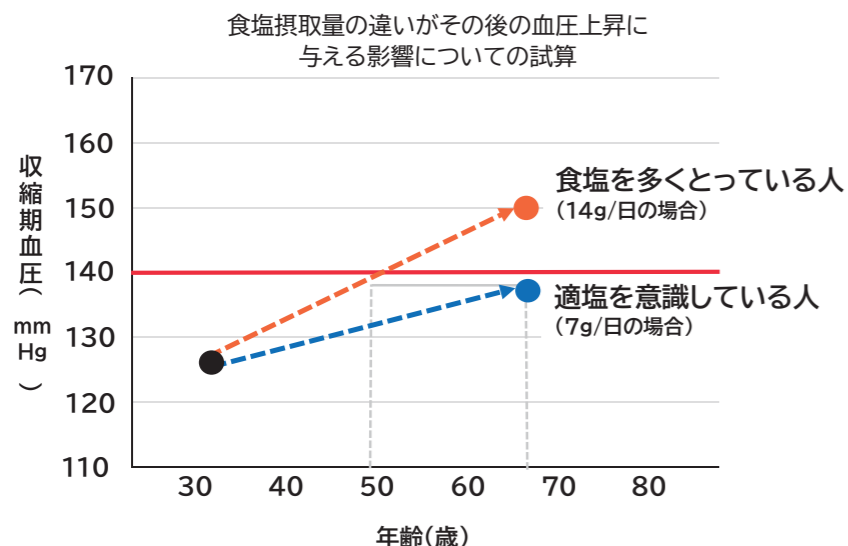


Q.どうして適塩(成人の1日あたり男性7.5g未満・女性6.5g未満)が大切?

## ～適塩は、高血圧の予防や管理に効果があります～

日本人の血圧は加齢に伴いどう変化するのでしょうか。実際のデータを基に、食塩摂取量の違いによる影響を試算した結果があります。もしも35歳の男性が食塩が多い食事(1日あたり14g)をとり続けると、30年後には高血圧のレベルに達しますが、適塩を意識した食事(1日あたり7g)だと30年後もそのレベルには達しません。



【食塩量の目安】

食塩量:6g



塩  
小さじ1(6g)

食塩量:0.9g



こいくちしょうゆ  
小さじ1(6g)

麺類の汁は残すようにしましょう

※ラーメンの汁の  
食塩量:4.5g



※収縮期血圧140mmHg以上が高血圧診断基準 (日本高血圧学会 高血圧管理・治療ガイドライン2025)  
※成人の1日あたりの食塩摂取基準量 男性:7.5g未満 女性:6.5g未満 (厚生労働省 日本人の食事摂取基準2025年版)  
出典:消費者庁 減塩社会への道の一部改変  
資料:佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む!疫学研究から読み解くべれない食べ方」(女子栄養大学出版部)

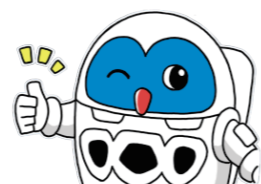
血圧は、歳を取ってから、急に上がるものではないフク!  
早い時期から、食塩摂取量を適切にすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができるフク!



## ～日頃の生活の中でできることから始めましょう～

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とりましたか
- 朝食を食べましたか
- 350g以上の野菜を食べましたか
- 普段の食事で「適塩」を意識していますか
- 栄養成分表示をたしかめてから食品を購入していますか
- 体重を定期的に測っていますか
- 飲酒しない日(休肝日)を設けましたか
- ゆっくりよく噛んで食事をしていますか
- 家族や友人と一緒に食事をしていますか

チェックの数が増えるように、  
今日から取り組むフク!



茨城県の食育スローガン

合い言葉は

# おいしいな

6月は食育月間です。そして毎月19日は食育の日です。

「食育」は、普段の生活の中で実践できます!

あなたも今日から「食育」を意識してみませんか。

### お おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣改善の大きなカギとなります。朝食を食べることや、1日3食規則正しく食べることで、生活リズムを整えましょう。

### い いただきます、ごちそうさまをいしましょう

命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々の活動があって、私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがたいの気持ちを表しましょう。

### し しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事にあと一品野菜のおかずを足すと栄養バランスが整います。

### い いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。

### な なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

市ホームページには食育に関する情報や、レシピ、イベント情報等を掲載しています。



食育の推進に関する情報はこちら



管理栄養士考案のレシピ集はこちら

# 1日の適量はこのくらい!

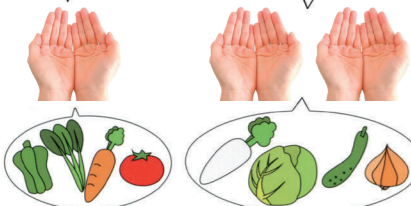
～主食・主菜・副菜は毎食そろえましょう～

## たっぷり食べる

「野菜、藻類、きのこ類、こんにゃく」

1日の目標 350g

緑黄色野菜を両手に1杯 淡色野菜を両手に2杯



## しっかり食べる

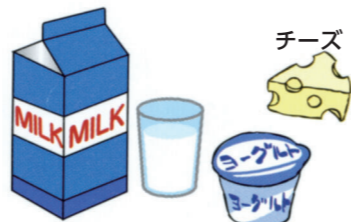
「肉、魚、卵、大豆製品」

1日分 両手に乗る程度



## 「牛乳・乳製品」

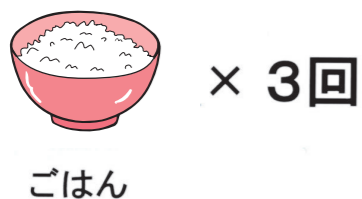
牛乳なら  
コップ1杯 (200ml)



## 活動量で変える

「穀類」

毎食軽く1杯～1.5杯のごはん



## 「芋類」

中1個  
(約100g)



## ほどほどに食べる

「果物」

約200g

両手の輪の中に入る大きさ



# ～食べ過ぎ飲み過ぎに気を付けましょう～

## お菓子

「和菓子、洋菓子、スナック菓子のうち、いずれか1つ 100kcal～200kcal」

### 和菓子

片手の輪に入る大きさ



### 洋菓子

片手のひらにのる大きさ



### スナック菓子

片手にのる量



## お酒

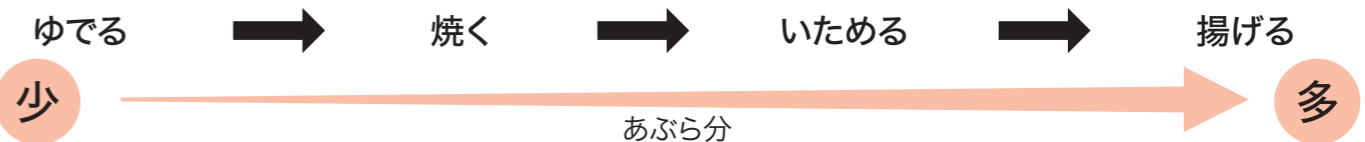
この中からどれか1つ

※週に2日は休肝日をもうけましょう。



## あぶら(油脂)

調理法を選びましょう。



揚げ物の中でも、一般に衣が厚いほど油を吸う量が多くなります。

