

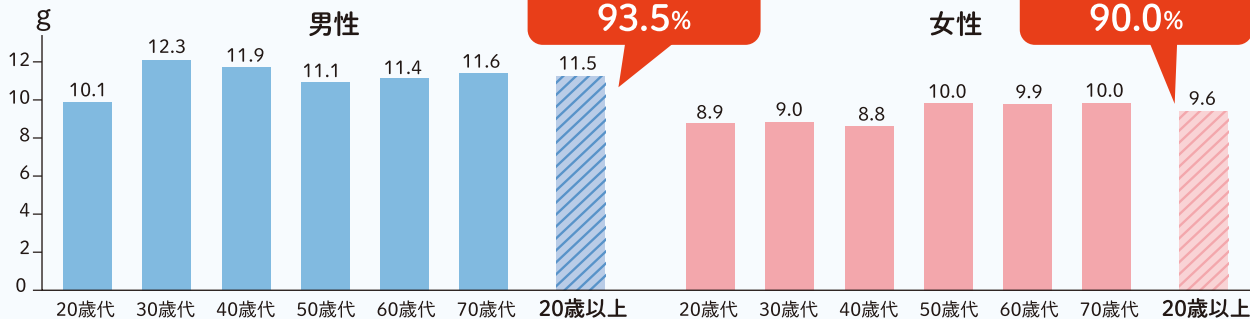
# 食塩

## なんと!県民の約9割が食塩をとり過ぎています!

長野県の皆さんの平均的な1日当たりの食塩摂取量は、男性11.5g、女性9.6gです。生活習慣病予防のためには、**男性7.5g未満、女性6.5g未満\***の摂取量に抑えることが目標ですが、県民の約9割が食塩をとり過ぎています。

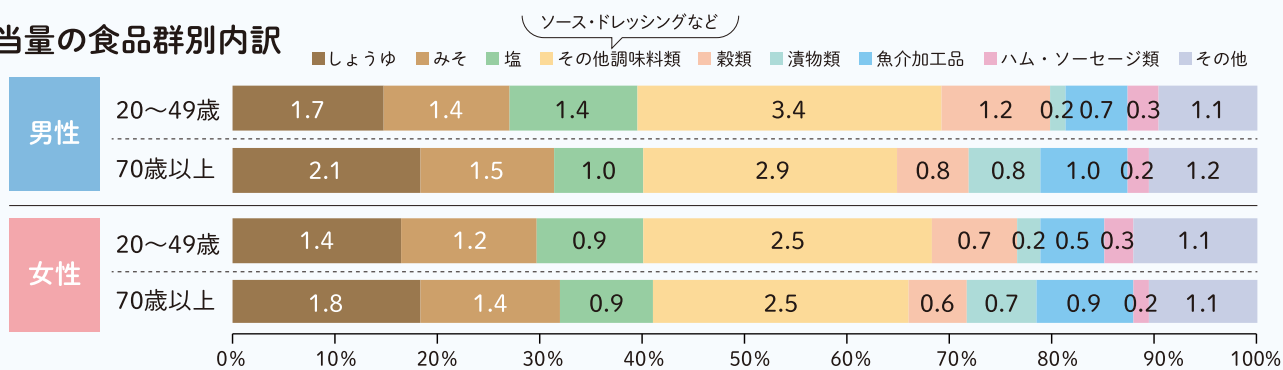
※食事摂取基準2020年版

### ■食塩摂取量の平均値



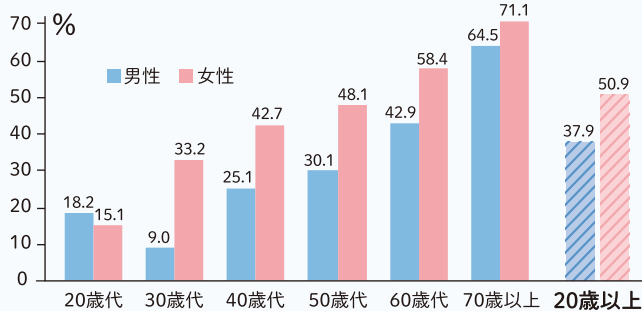
今まで塩分をとり過ぎていたんだわ!

### ■食塩相当量の食品群別内訳



若い年代では、ソースやドレッシングなどのその他の調味料や穀類(パン、麺等)から食塩を摂取する割合が高くなっています。

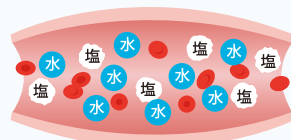
### ■「食塩を控える」ことを意識している人の割合



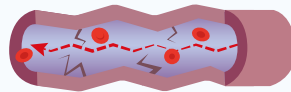
若い年代(特に男性)では、食塩を控えることを意識している人は少ない状況です。

### 塩分とり過ぎはなぜよくない?

食べ物に含まれる塩が吸収されて血管内に入ると、血管内の塩分濃度が上がることから、濃度を薄めるため、血管内に水を引き込みます。それにより、血管内の壁は強く押されます。この状態が高血圧です。



高血圧になると、血管に負担がかかり、血管の壁は傷つき、厚く、硬く変化していきます。これが動脈硬化です。動脈硬化は、塩分の多い食生活を続けることで、知らないうちに進行します。



### 身近な食べ物の塩分量を知りましょう!!

塩 小さじ1...0.6g 大さじ1...1.8g	濃口醤油 小さじ1...0.9g 大さじ1...2.6g	みそ 小さじ1...0.7g 大さじ1...2.2g	中濃ソース 小さじ1...0.3g 大さじ1...1g
ちくわ 大1/2本(30g) ...約0.6g	ウインナー 2本(40g) ...約0.8g	塩サケ 1切れ(70g) ...約1.3g	たらこ 1腹(50g) ...約2.3g
食パン 1枚(6枚切) ...約0.7g	カップ麺 (汁全量) ...約6.2g	野沢菜漬物 (30g) ...約0.7g	梅干し 1個(20g) ...約1.5g

### 食品を選ぶときは、栄養成分表示で食塩相当量をチェックしましょう!

栄養成分表示	
熱量	●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
食塩相当量	●● g

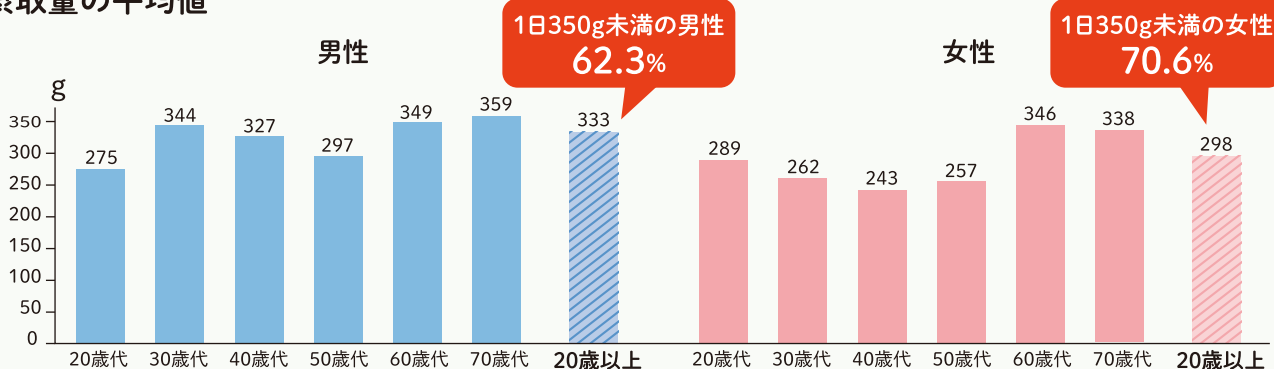
チェック!

# 野菜

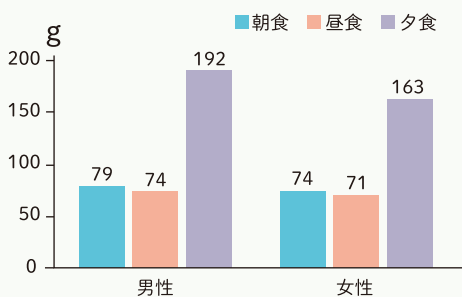
## 1日あたり350g以上の摂取が目標です!

長野県の皆さんの平均的な1日当たりの野菜摂取量は、男性333g、女性298gです。生活習慣病予防のために重要な栄養素(カリウムや食物繊維など)を十分に摂取するためには、**1日あたり350g以上の野菜摂取が目標**です。

### ■野菜摂取量の平均値

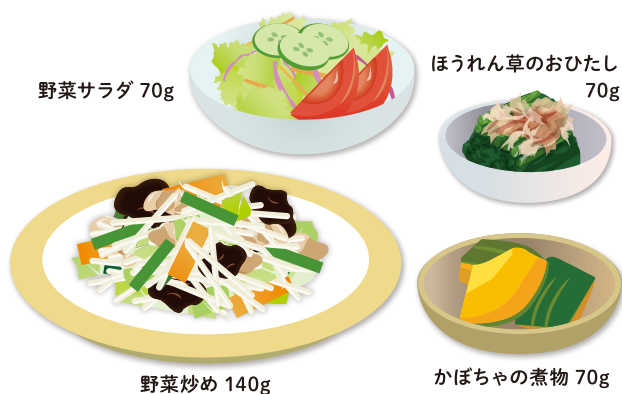


### ■食事別の野菜摂取量



朝食や昼食での野菜摂取量が少なくなっています。  
**朝食や昼食にも野菜をプラスしましょう。**

### 1日の摂取量の目標「野菜350g」ってどれくらい?



毎日の食事で  
野菜と果物を  
十分にとるように  
するわ!

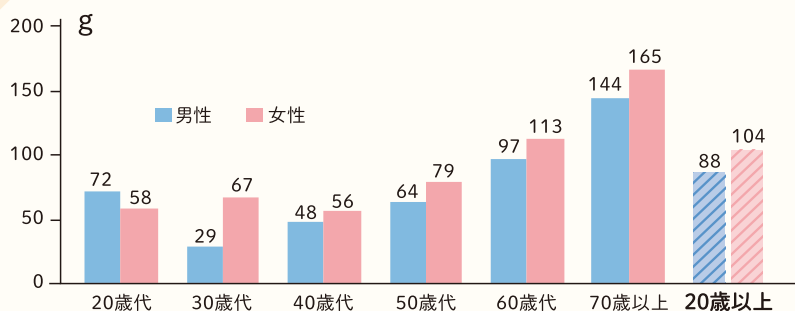


# 果物

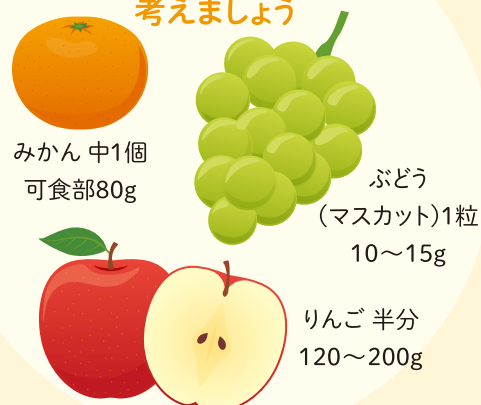
## 1日あたり200gの摂取が目標です!

長野県の皆さんの平均的な1日当たりの果物(ジャム、ジュースを除く、生果)摂取量は、男性88g、女性104gです。生活習慣病予防のために目指したい**摂取量の目標は、1日あたり200g**とされます。\*

### ■果物(生果)の摂取量



### 「果物200g」の組み合わせを 考えましょう



\* 2型糖尿病などの一部の疾患のある者については、果物の過剰な摂取が、疾患管理において影響を与えることに留意が必要です。