

糖尿病だより

減塩のススメ

糖尿病患者さんの合併症予防には、血糖管理と共に血圧管理も重要です。高血圧を予防するためには生活習慣の改善、中でも減塩対策が必要です。

令和元年 国民健康・栄養調査によると、**食塩摂取量の平均値は10.1g**です。

日本人の食事摂取基準（2020年度版）では**1日の食塩摂取量の目標量が男性7.5g未満、女性6.5g未満**になっています。その達成には努力が必要といえます。

では自分が毎日どのくらいの塩分をとっているのか、チェックしてみましょう。

塩分チェックシート

監修：社会医療法人 聖鉄記念八幡病院理事長 犬橋 卓也先生

	3点	2点	1点	0点	合計点
みそ汁やスープを食べる頻度はどれくらいですか？	1日 2杯以上	1日 1杯以上	2〜3回 /週	あまり 食べない	<input type="checkbox"/>
漬物、梅干しなどを食べる頻度はどれくらいですか？	1日 2回以上	1日 1回くらい	2〜3回 /週	あまり 食べない	<input type="checkbox"/>
あじの開き、みりん干し、塩鮭などを食べる頻度はどれくらいですか？		よく 食べる	2〜3回 /週	あまり 食べない	<input type="checkbox"/>
うどん、ラーメンなどの麺類を食べる頻度はどれくらいですか？	ほぼ 毎日	2〜3回 /週	1回 /週以下	食べない	<input type="checkbox"/>
しょうゆやソースなどをかける頻度はどれくらいですか？	よくかける (ほぼ毎日)	毎日1回 はかける	時々 かける	ほとんど かけない	<input type="checkbox"/>
家庭の味付けは外食と比べて濃いですか？	濃い	同じ		薄い	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
麺類の汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	<input type="checkbox"/>
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用する頻度はどれくらいですか？	ほぼ毎日	3回 /週くらい	1回 /週くらい	利用 しない	<input type="checkbox"/>
夕食で外食やお惣菜などを利用する頻度はどれくらいですか？	ほぼ毎日	3回 /週くらい	1回 /週くらい	利用 しない	<input type="checkbox"/>
ちくわ、かまぼこなどの練り製品を食べる頻度はどれくらいですか？		よく 食べる	2〜3回 /週	あまり 食べない	<input type="checkbox"/>
ハムやソーセージを食べる頻度はどれくらいですか？		よく 食べる	2〜3回 /週	あまり 食べない	<input type="checkbox"/>
せんべい、おかき、ポテトチップスなどを食べる頻度はどれくらいですか？		よく 食べる	2〜3回 /週	あまり 食べない	<input type="checkbox"/>

減塩の工夫

★汁物は**1日1杯**。具たくさんにして**汁は半量**にする

★調味量
・「かける」より「つける」
「しょうゆスプレー」の使用もおすすめ

・**食卓に置かない**
・**減塩の調味料**に変える

★漬けものや梅干しは量と摂取回数を控える
(梅干しは1個で2g程度あります)

★ちくわやかまぼこなどの練り製品、ハムやソーセージなどの肉加工品は量を控える

★**麺類のスープは残す**
例えば、ラーメンも全部スープを飲めば7gの塩分
→残せば3.5g(半分)になります

★煮物は**だしの旨味**を利用する(食塩無添加の顆粒だしもあります)

★外食や弁当、惣菜などの利用が多い方は**食塩相当量の表示の確認**が有効

14点以上

**もつと
がんばりましょう**

9点〜13点

**もう少し
がんばりましょう**

0点〜8点

**たいへん
よくできました**

月刊 糖尿病ライフ さかえ
2020年 1月号より引用

オルガン株式会社
塩分チェックシートより引用