

ふじ苑 減塩だより

厚生労働省推奨の成人の1日の塩分目標量：男性7.5g未満 女性6.5g未満

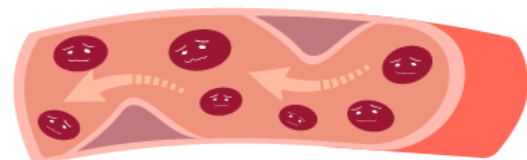
全国の食塩摂取量ランキング

男性（20歳以上）	女性（20歳以上）
1位 山梨県（13.3g）	1位 山梨県（11.2g）
2位 青森県（13.0g）	2位 福島県（11.0g）
3位 福島県（13.0g）	3位 茨城県（10.9g）

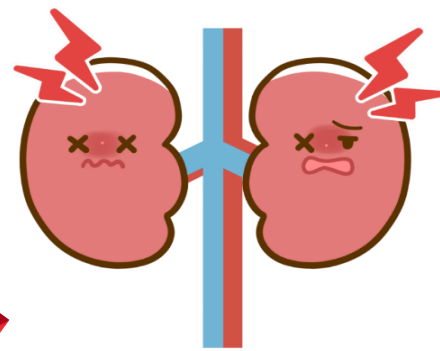
（厚生労働省最新データより）



塩分を取り過ぎると・・・



高血圧→心筋梗塞、脳卒中



慢性腎臓病、腎不全



骨粗しょう症
のリスク



粘膜にダメージ→胃炎、胃ガン

山梨の名産料理の塩分はどの位でしょう？

- ・ほうとう：1食あたり約3g前後

味噌の量を半分にして煮込み、最後に残りを加える方法で塩分を調整できます。

またほうとうは、野菜と一緒に煮込むので、ビタミンKやヨウ素、モリブデン、セレンなどのミネラルが豊富です。

ビタミンK：血液凝固や骨の健康に関与
ヨウ素：甲状腺機能に関与
モリブデン：酵素の働きを助ける
セレン：抗酸化作用に関与



- ・吉田のうどん：麺自体に塩を加えてこねる他、つゆには醤油や味噌が使われています。つゆを全部飲む場合、吉田のうどん1杯で摂取する塩分は3～4g程度と考えられています。（目標量の半分以上）



2026.7.1発行