



糖尿病タイムズ



第27号（2020年 9月1日発行）

「糖」には気を付けていても、 「塩分」に気を付けることを忘れていませんか？

糖尿病患者さんの塩分の摂り過ぎは、高血圧や動脈硬化、腎疾患や心血管疾患など糖尿病の合併症の進行を加速させます。

減塩は血糖コントロールと並んでとても重要なのです！



1日の食塩摂取量の目標値

- ・男性：7.5g未満
- ・女性：6.5g未満
- ・高血圧や腎症を合併している方：6g未満



広島県民の平均
食塩摂取量は！？

男性（20歳以上）：11.2g
47都道府県中25位
女性（20歳以上）：9.0g
47都道府県中35位

平成28年度 国民健康・
栄養調査報告より

ちょっと気を付けるだけで、こんなに塩分を減らせます！

“ラーメンなどの麺類はスーフを残す”



全部飲むと
食塩相当量 7g



スープを残すと
食塩相当量 3.5g

塩分
-3.5g!

“ソースなどの調味料は「かける」よりも
「つける」”



使用量15.2g
食塩相当量 0.9g



使用量8.4g
食塩相当量 0.5g

塩分
-0.4g!

“卓上に調味料を置かない”

味付けされたおかずにも無造作に卓上の調味料をかける習慣はありませんか？
置くとしたら塩分を多く含まない、味付けにアクセントが出せる調味料にしましょう。

塩 しょうゆ ソース



こしょう 酢 七味
唐辛子



“練り製品、加工食品、漬物、佃煮類は塩分量が多いので食べる量を控える”

練り製品

加工食品

漬物・佃煮



ちくわ
(1本 90g当り)
食塩相当量 1.9g



かまぼこ
(2切 30g当り)
食塩相当量 0.8g



ロースハム
(2枚 40g当り)
食塩相当量 1g



ウイナー
(2本 50g当り)
食塩相当量 1g



梅干し
(1個 10g当り)
食塩相当量 2.2g



海苔の佃煮
(10g当り)
食塩相当量 0.6g



＜編集後記＞ 平成28年度の調査でもっとも食塩摂取量が多かった県は、男性が宮城県と福島県（平均11.9g）で第1位、女性が長野県（平均10.1g）で第1位となっています。
広島県も目標値を目指して、更なる減塩を心掛けましょう！

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：管理栄養士 荒砂慶子