

Smileにいがた Health Navi



新潟市では健康づくり推進基本計画（第3次）スマイル新潟ヘルスプランを策定し、市民の健康寿命の延伸を目指しています。

2024 年 夏

おいしく**減塩**、健康な身体へ

みなさんは日頃から自身の健康のために、食塩の摂りかたを意識していますか？
減塩すると高血圧など生活習慣病のリスクが減り、健康寿命を延ばすことにつながります。
新潟市では“少しの塩でおいしく健康に”を目指す「ちょいしお生活」をすすめています。
手軽にできることから「ちょいしお生活」をはじめてみませんか？

食塩の目標量

- ・男性 7.5g/日 未満
- ・女性 6.5g/日 未満

(日本人の食事摂取基準2020年版)

食塩摂取量

新潟市民平均

- ・男性 10.1g/日
- ・女性 9.5g/日

(平成27・28新潟市健康・栄養調査)

新潟市民は目標に比べ
食塩を摂りすぎています！
また、年齢が上がる
につれて食塩摂取量が
多くなる傾向に
あります。

新潟市民の家計調査の結果…

購入額全国第1位



- ・塩さけ
- ・カレールウ
- ・みそ
- ・ケチャップ

総務省家計統計(令和3年～令和5年平均)

新潟市民は塩さけやカレー、ラーメンなどの濃い味を好む傾向にあります。普段の生活で手軽にできる減塩のポイントを紹介します。

おいしく減塩するヒント💡

- ・スーパーで塩さけではなく生さけを選ぶ
- ・塩さけは塩抜きをして料理に使う
- ・みそ汁やカレーは野菜をたっぷり入れる
(具たくさんにすると汁やルウが少なくなります！)
- ・ケチャップやソースは味見をしてから使う

減塩のコツ



「ちょいしお生活」のポイントや「ちょいしおレシピ」を
新潟市のHPに掲載しています。

こちらから
チェック！
⇒



1 野菜・果物は減塩の味方！

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」が
体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を
促します。

2 酸味や辛味、だしを活用

酢やレモン汁などの「酸味」、七味唐辛子や
カレー粉などの「辛味」を味付けに活用して
みましょう。また、だしをしっかりとると調味料
の量が少なくてもおいしく食べることができます。

3 栄養成分表示を確認

加工食品や弁当を買うときは、栄養成分表示を
確認して、食塩量の少ないものを選びましょう。
栄養成分表示を見るクセをつけると良いでしょう。

4 麺類のスープは残す

ラーメンやうどんのスープをすべて飲み干す
と、1日の摂取目標量に近い量の食塩を摂る
ことになります。麺類のスープは飲み干さない
ように注意しましょう。

Today's
recipe

もち麦入り

トマトと卵のスープ

野菜 de ちいれお

トマトが旬な今の季節にオススメ！
トマトの酸味と、ふんわり卵のコクが
よく合う一品です。もち麦のプチプチ
とした食感も楽しめます。



■材料（4人分）

- ・トマト …大1個（200g）
- ・もち麦 …大さじ3
- ・万能ねぎ …少々
- ・卵 …1個
- ・水 …3カップ（600cc）
- ・鶏ガラスープの素 …大さじ1
- ・塩・こしょう …少々

（1人分）

エネルギー …68Kcal
食塩相当量 …0.9g

もち麦の特徴

食物繊維たっぷり、血糖値の上昇を緩やかにしてくれるため、糖尿病や肥満予防に効果的。ごはんに混ぜて炊いたり、サラダ・味噌汁・肉だねなどに入れたり、さまざまな料理に使うことができます。

■作り方

- ①もち麦は沸騰したお湯で15～20分茹で、流水でぬめりを取る。
トマトは食べやすい大きさに切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水と鶏がらスープの素・トマトを入れて10分程度煮る。
- ③卵を溶いて流し入れ、塩・こしょうをする。
- ④器に盛り付け、もち麦と万能ねぎをトッピングする。

この他にも、減塩で野菜をたっぷり使ったメニューを新潟市公式クックパッドに公開中！
おうちごはんのヒントに、是非ご覧ください☆

cookpad

クックパッドでレシピ公開中！

クックパッド 新潟市



Smile Niigata Health Navi 2024夏

切り取ると、レシピカード・カラダ改善カードとして保存いただけます。

プラス・ワン
Plus1 de
カラダ改善

睡眠による“休養”とれていますか？

理想的な睡眠時間は
6～9時間
(60歳以上は6～8時間)

睡眠は全年代において健康づくりに不可欠です。
国の健康増進計画である「健康日本21(第三次)」では“睡眠時間が十分に確保できている者の増加”という指標が新たに設定されました。

新潟市民の睡眠状況は…？

20-50代

睡眠時間が6時間未満の人の割合 ➡ 38.8%

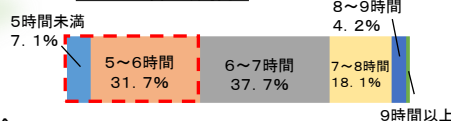
“睡眠による休養”が「とれていない」と感じている人の割合

20-50代の約4割は

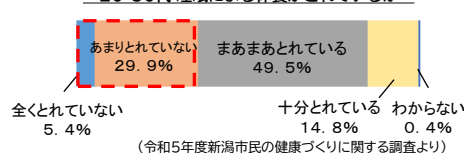
睡眠が足りていません

➡ 35.3%

<20-50代 睡眠時間>



<20-50代 睡眠による休養がとれているか>



(令和5年度新潟市民の健康づくりに関する調査より)

point

快眠のためのテクニック

◎ 適切な寝具を選びましょう

首や肩に無理のない枕、適度な硬さのマットレスや敷き布団、フィット感のある掛け布団など体への負担が少ない寝姿勢を保つことができる寝具を選ぶとよいでしょう。

◎ 寝室にはスマートフォンなどを持ち込まないようにしましょう

近年の照明器具やスマートフォンにはLEDが使用されており、体内時計への影響が強いブルーライトが多く含まれているため、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。

◎ 日中にできるだけ日光を浴びましょう

朝目覚めたら部屋に朝日を取り入れ、日中はできるだけ日光を浴びるように心がけることで、就寝時の速やかな入眠が期待できます。

出典：e-ヘルスネット（厚生労働省）
健康づくりのための睡眠ガイド2023

Smile Niigata Health Navi 2024夏