

おいしさキープで、塩はセーブ!

アルビの選手と
はじめよう!

ちょいしお生活

アルビレックス新潟
堀米悠斗選手



「にいがた流ちょいしお生活」とは…

地場産の野菜や果物をいかして、『**ちょっとの塩でおいしく健康に**』をめざす減塩の食生活スタイルです。

新潟市民の約9割が食塩をとり過ぎていてホント!?

1日の食塩の摂取目標量は健康な人であれば男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満です。しかし、**新潟市民の平均食塩摂取量は男性は10.1グラム、女性は9.5グラムで、男女共に約9割が目標量以上の食塩を摂取しています。**

〔新潟市民の食塩摂取量〕

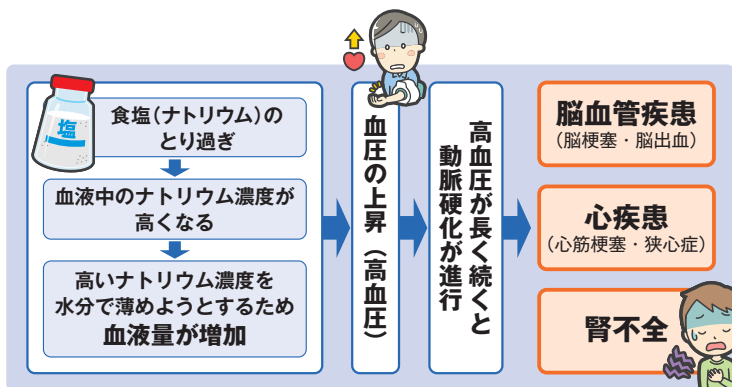
(単位 g/日)



出典:平成27・28年度新潟市健康・栄養調査 ※日本人の食事摂取基準2025年版

どうして「減塩」が必要なの?

新潟市は全国と比べて脳血管疾患や胃がんの死亡率が高くなっています。そして**食塩のとり過ぎは、これらの病気の発症リスクを高める原因のひとつと**言われています。



いきいきと健康的な生活を送るために…

今日から「ちょいしお生活」をはじめよう!

僕たちと一緒に
レッツチャレンジ!



アルビレックス新潟の選手と新潟市食生活改善推進委員が「ちょいしお生活」のポイントを楽しく紹介した動画を公開中!

ちょいしお動画は
こちらから



アルビの選手と
楽しく学ぼう!

新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

ちょいしお生活のポイントは裏面をチェック!

食べる時のポイント

01 みそ汁は野菜など具たくさんにする



具たくさんにすると汁の量が減り減塩に。できれば1日1杯までにしましょう。

02 麺類の汁は飲み干さない

汁は半分以上残すようにしましょう。2~3g 減塩できます。



03 味見をせずにむやみに調味料をかけない

料理の味を確かめてから、少しずつ調味料を加えるようにしましょう。



04 野菜や果物を積極的に食べる

野菜は1日350g以上、料理では1皿70gくらいを目安に1日5皿以上を目指しましょう。



野菜や果物に含まれるカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促します。



※主治医より食事療法等の指示がある方はその指示に従ってください

05 酢や香辛料を活用する

香辛料、香味野菜の活用やだしのうまみ、酢や柑橘類の酸味などを活かして味付けしてみましょう。



06 しょうゆやソースは「かける」より「つける」

調味料は直接かけずに、小皿に入れて少しだけつけるようにしましょう。



選ぶときのポイント

01 見えない食塩に気をつける

ウインナー、ベーコン、かまぼこやちくわなどの加工食品には食塩が多く含まれます。料理の組み合わせや使用する量に気をつけましょう。



02 栄養成分表示を活用する

加工食品や弁当などを買うときは、栄養成分表示で食塩相当量を確認しましょう。

栄養成分表示 1個あたり	
熱量	748kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	25.6g
炭水化物	109.2g
食塩相当量	3.8g



レッツチャレンジ! 「ちよいしおレシピ」



鶏肉の香味甘酢ソース

新潟市ホームページや市公式クックパッドでは、おうちで簡単にできる「ちよいしお(減塩)レシピ」を公開中! 朝食レシピや郷土料理なども紹介しています。レシピ集はダウンロードもできます。

市ホームページ「健康づくりのレシピ集」はこちらから▶



ちよいしおでおいしいレシピがたくさんあるよ!
検索してみてね!

