

減塩から始まる健康生活

6月は食育月間、毎月19日は食育の日！

過去の特定健康診査で、当市は県の平均に比べ高血圧の方が増加傾向にあると結果が出ています。高血圧は、死亡や要介護の大きな原因である脳卒中や心筋梗塞、腎不全の末期症状による透析を引き起こす要因の1つです。血圧は、若い頃から徐々に上がってくため、若い頃から食事に気をつけると効果的です。また、食塩の多い食品を食べる方に胃がんが多いとの報告もあります。健康のために上手に減塩しましょう。

健康推進課
☎992-5711

食塩摂取量の1日の目標量は7～8グラム

1日の食塩摂取の目標量は男性が8グラム未満、女性が7グラム未満とされています。1食だと2～3グラムが目安となります。高血圧治療の方は、1日6グラム未満に抑えましょう。

県の調査で、実際の1日の食塩摂取量は、男性が10.1グラム、女性が8.6グラムと目標量を上回る食塩を取っていることが分かりました。



減塩のポイント

●かける前にまず味見！

味をみずに調味料をかけていませんか。まず味を確認し、本当にその味付けで足りないのか考える習慣をつけましょう。よく噛んで味わうことでも、濃い味を足さなくても良いことに気付けます。

●香辛料や酢、減塩調味料を上手に利用しよう！

良い香りの料理は薄味でもおいしく食べられます。ポン酢や減塩調味料だからといって、安心して使いすぎるがあるので注意しましょう。また、薄口しょう油、白しょう油は、色は薄くても減塩にはなりません。

●野菜、果物を上手に取り入れましょう！

カリウムには、ナトリウムの排出を促して血圧を下げる働きがあります。野菜や果物にはカリウムが多く含まれています。新鮮な野菜をモリモリ、果物は適度に食べましょう。

●お酒のおつまみには要注意！

お酒のおつまみには味の濃いものが多いです。飲み会があった日の食塩摂取量が、目標量の5倍の30～40グラムになる方もいます。

●だしのうま味を感じてみよう！

かつお節、昆布、シイタケなどの天然だしのおいしい味を楽しみましょう。顆粒だし、濃縮だしは食塩が含まれていることが多いので、取り過ぎに注意しましょう。

●塩分が多く含まれる食品を知ろう！

魚の干物や肉の加工品、漬物、つくだ煮などの加工食品、調理済み食品には塩分が多く含まれています。塩味をあまり感じない魚肉練り製品やパン、麺類にも塩分は使われています。菓子類にも含まれています。食品のパッケージの裏などにある栄養成分表示で、その食品の食塩相当量が分かります。食塩チェックを試みましょう。

●外食・中食・加工食品の利用は要注意！

外食や中食、インスタント食品やレトルト食品、コンビニ弁当などの加工食品は、一般的に味が濃いです。麺類などの汁は飲み干さずに残したり、バランスのよい和食定食などを選んだりして少しでも減塩を心掛けましょう。

「寄り道試食会」で減塩メニューを紹介

減塩メニューや野菜摂取の工夫のためのメニューの試食、レシピを配布します。

🕒 8月を除く毎月1回

※広報すその毎月1日号の健康コーナーをご覧ください。