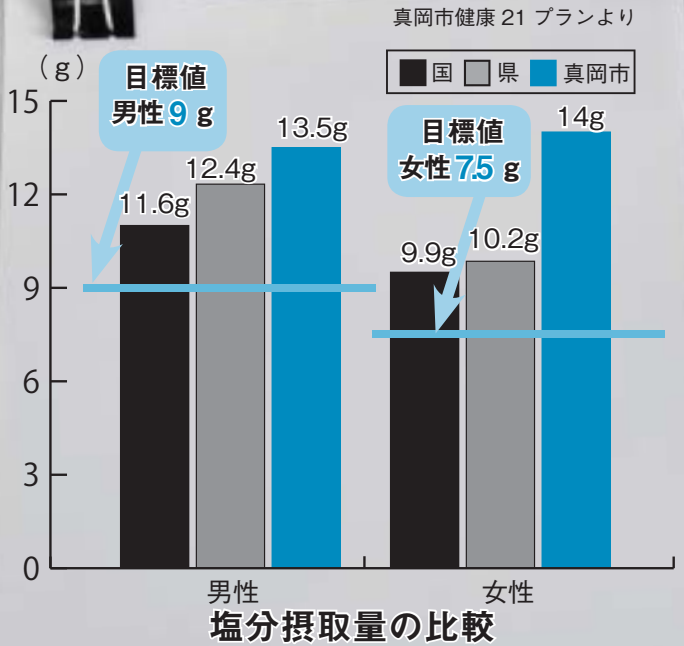


今日から家族で

始めよう減塩習慣

日本人の食習慣の問題点として、塩分の取り過ぎがあげられています。塩分摂取量は、男性9g未満、女性7.5g未満（血圧の高い人は6g未満）が目標とされていますが、摂取量は毎年基準値を超え、真岡市では全国や県よりも多い状況です。日頃の食生活を見直し、家族で減塩に取り組み「健康家族」を目指しましょう。



真岡市では塩分摂取量目標値より、**男性が 4.5 g 女性が 6.5 g も多く**塩分を摂取しています。

塩分を取り過ぎてしまう原因、減塩のコツを把握し、今日から減塩習慣をつけましょう。

■塩分が身体に及ぼす影響は？

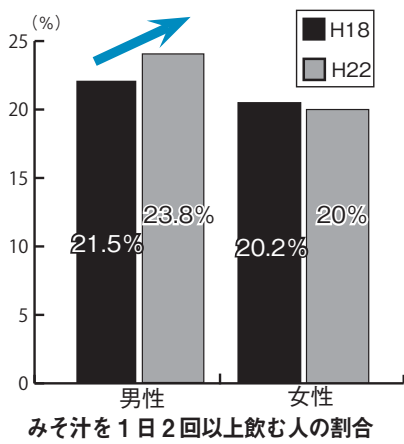
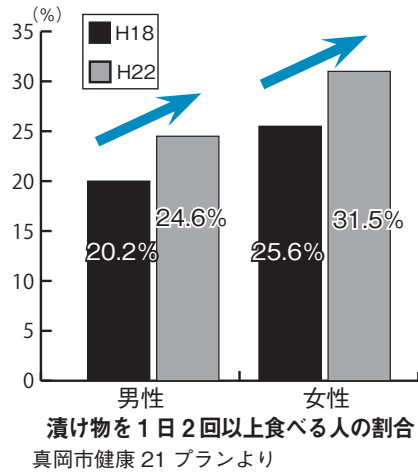
塩分を取り過ぎると、循環血液量が増えて血圧が上昇し、高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病につながります。



塩分の取り過ぎと病気の関係

■塩分を取り過ぎてしまう原因は？

食事にはみそ汁や漬物物が欠かせない、料理にしょうゆをかけてしまう、味の濃いものが好き、麺類が好きでいつもスープまで



残さず飲み干すなど、思い当たることはありませんか。左のグラフは、塩分量が多い食品である漬物とみそ汁の摂取量を示したものです。漬物もみそ汁も、約4分の1の人が1日に2回以上食べており、その割合が増加しています。また、レトルト食品や加工食品には、目に見えない塩分が含まれているので注意が必要です。

■主な料理や食品の塩分量

普段何気なく食べているものには、見えない塩分が隠れています。

ラーメン 1杯 700kcal 8.0g	ぬか漬け きゅうり5切れ (30g) 8kcal 1.6g	食パン 1枚 (6枚切り) 158kcal 0.8g	ロースハム 薄切り3枚 35kcal 0.9g
牛丼 並盛 670kcal 3.0g	梅干し 1個 (10g) 3kcal 2.0g	カップラーメン 1個 (80g) 340kcal 5.0g	塩鮭 (甘塩) 1切れ (80g) 159kcal 0.7g

■減塩にチャレンジ!

ちょっとした工夫で、塩分を少しずつ減らすことができます。気軽にできるものを紹介します。家族で減塩を始めませんか。

減塩のポイント

- ① しょうゆやソースを使う量を減らす
「かける」よりも「つける」を習慣にする。つい追加してかけてしまわないように、食卓に調味料を置かない。
- ② 汁物は具だくさんにして、1日1杯にする
汁を少なく野菜や海藻などの具をたくさん入れる。
(具だくさんのみそ汁に変えると、半年で54gの減塩)
みそ汁を3食とる人は2食に、2食とる人は1食に減らす。(1食減らすと半年で216gの減塩)
鰹節や煮干しなどでだしをとり、うま味を出す。
- ③ 麺類のスープは残す
ラーメンのスープを、半分残すと2.7g、3分の2残すと5.2g、全部残すと6.1g減らせます。(麺に含まれる塩分量0.3g)
【スープの飲み方による塩分量の違い】

スープを飲みまない場合	スープを半分残した場合	スープを3分の2残した場合	スープを全部飲んだ場合
1.9g	2.8g	5.3g	8.0g
		-2.7g	
		-5.2g	
		-6.1g	

減塩の豆知識

- ① カリウムを積極的にとりましょう
塩分を体から排出する効果がある「カリウム」は、野菜や豆類、きのこ類、果物などに豊富に含まれています。
加熱すると失われやすい特徴がありますので、加熱時間をできるだけ短くしましょう。
ただし、果物には糖分が多いので、食べ過ぎには気を付けましょう。
- ② たった「ひとつまみ」でも・・・
1日たった1g (指でひとつまみ) の塩分を減らすと、半年で180g (お椀約半分) 減塩することができます。



毎日コツコツ続けることが、大きな成果につながります。



【問い合わせ】健康増進課 成人健康係
TEL 083-181222 FAX 083-186119