

9月1日～30日 健康増進普及月間 and 循環器疾患予防月間

食塩のとりすぎは、生活習慣病を引き起こす原因の1つです。筑西市は、1日の食塩摂取量が全国と比較しても特に多い市です。

普段の生活習慣を振り返り、健康のためにできることを考えてみましょう。

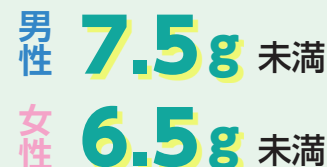
【問】健康増進課(本庁2階) ☎ 22-0506

知らない間に塩分過多!? 1日の食塩摂取量



約5g
過剰摂取

食塩摂取量の目標(成人)



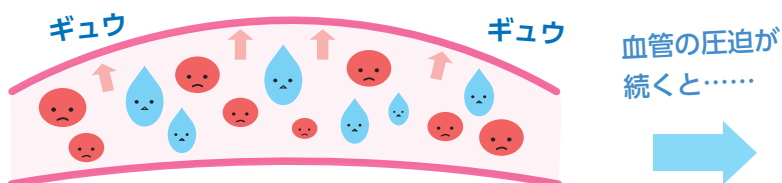
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」



健康増進課 西連寺 保健師

食塩はさまざまな食品に含まれていて、知らず知らずのうちにとりすぎてしまうので、注意が必要です。

食塩をとりすぎるとどうなる?



塩分過多が引き起こす病気

高血圧	心臓病(狭心症、心筋梗塞)
動脈硬化	脳卒中 ※本市で特に多い病気
腎臓病	胃がん など

塩分を薄めようと水分が増えるため、血管の壁に圧が加わり高血圧につながります。

食塩とりすぎチェック!

- ☐ めん類の汁を全部飲む
 - ☐ 食べる前に調味料をかける
 - ☐ みそ汁を毎食飲む
 - ☐ 漬物などしょっぱいものが好き
 - ☐ ハムやソーセージなどの加工品をよく食べる
- ※当てはまるものが多いと、食塩のとりすぎかもしれません。

食塩のとりすぎ注意の食品 ※食塩量の目安

カップ麺 (1杯)	梅干し (1個)	漬物盛り合わせ (1皿)	パン6枚切り (1枚)
約5g	約2g	約1.5g	約1g

減塩のためのよりよい食生活のポイント

- 食塩の多い食品を食べる量や回数を減らす
1日3杯食べた場合 → 1日1杯にした場合
1杯あたり1.5g × 3杯 → 3gの減塩
- 調味料のつけ方に工夫しよう
シャリにつけず、ネタにつける
しょう油のつけ方によって塩分量が大きく変わります
- 野菜を毎日1皿プラスしよう
野菜をプラス1皿 健康生活へはじめての歩
1皿=70g SMART LIFE PROJECT
野菜に含まれるカリウムが塩分の排出をサポートします。

まずは1日マイナス2gを目指そう

だし、かんきつ類、香辛料などを上手にを使って、美味しく減塩をしましょう。

健康増進課 佐藤 保健師

