



12月は、クリスマスに年越しに楽しいイベントが盛りだくさんですね。おいしい食事をいただきながら、気にかけていただきたいのが塩分です。塩分を取り過ぎない工夫もありますので、ぜひご活用ください♪

今月のテーマ 「減塩」

減塩できてますか??

塩分の摂り過ぎは、**高血圧症**に繋がります。高血圧を放置すると血管が傷つき、**動脈硬化**が進みます。結果、狭心症や心筋梗塞などの**心疾患**、脳出血や脳梗塞などの**脳血管疾患**を引き起こす原因となります。



目標量(食塩相当量として)は、成人1人1日当たり
男性 **7.5g 未満**、女性では **6.5g 未満**

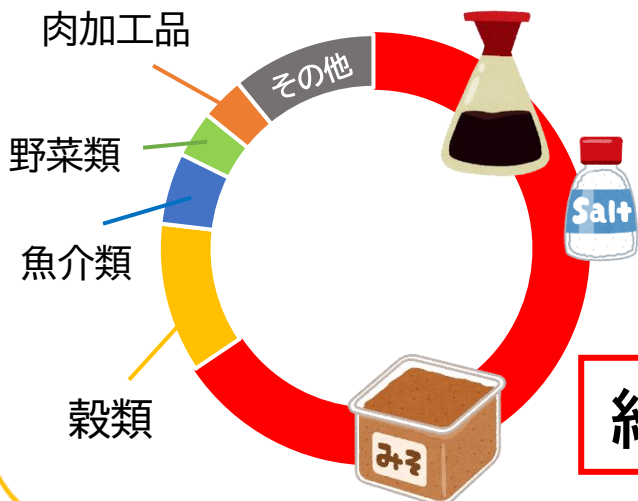
男女ともに **72%**の方が1日の食塩摂取量の目標量を超えています!

➡ 食塩摂取量の平均値は、男性 10.9g、女性 9.3g です。

出典：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」

食塩は何から摂っている?

食塩摂取量の食品群内訳



日本人の食塩の摂取源の約 **7** 割は調味料です。

その中でも、醤油や塩、みそが多くの割合を占めています。

約70%

減塩にチャレンジ！！

☆食べるときのコツ

食べるときに味をつける



下味はつけずに調理し、食べるときに醤油や塩をつける！

漬け物や練り物などの加工食品を避ける、麺類などの汁は残す



食塩が多い食品は控えよう！
商品裏の「栄養成分表示」を見よう！

減塩食品を利用



☆作るときのコツ

酸味・香辛料の利用



・酸味で味にメリハリをつける！
・スパイス・ハーブ・唐辛子などで味にアクセントをつける！

だしを効かせて、汁物は具を増やす



だしの旨味を利用しましょう。
汁物は野菜を入れて具沢山に！

献立にメリハリを



全て薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けにすると食事の満足度が高まります。

野菜を食べよう！

緑黄色野菜や果物、海草類、豆類やいも類などには**カリウム**が多く含まれており、**カリウム**には**塩分の排出を促す作用**があります。とくに血圧が高めの人は、これらの食品を意識して食べるようにしましょう。



野菜料理は、1日当たり小鉢で5～6杯を目標に食べましょう！

果物は1日当たりバナナ1本とオレンジ1個程度を目安に食べましょう！

※医療機関に受診している方は必ず担当の医師の指示にしたがってください。

＼ご不明な点ございましたらご連絡ください/
(☎健康長寿課 46-1111 内線268)