

減塩

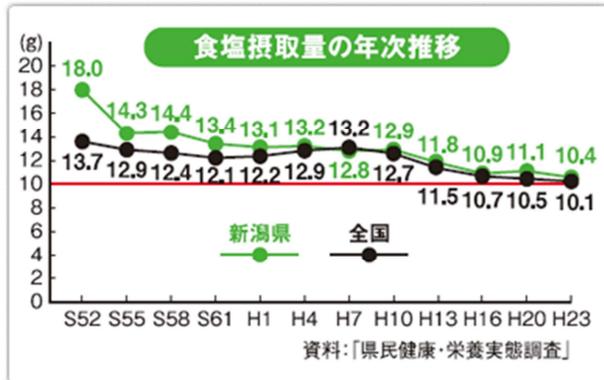
へ、アクション!

まずは1gの減塩から
チャレンジしてみよう

平成28年12月19日号 No.55

食塩は体の水分量を調節したり、胃酸や消化液の分泌を促進するなど、私たちが生きていくのに必要なものです。しかし、とり過ぎると、血管を傷つけ、さまざまな生活習慣病を招きます。

塩分は調味料だけでなく、さまざまな食品に含まれているので、塩分を気にせず食事していると、あっという間にとり過ぎになってしまいます。まずは自分の食生活を振り返り、食事に含まれる塩分を気にすることから、減塩生活をスタートさせましょう。



どれくらい減塩したらよいの?

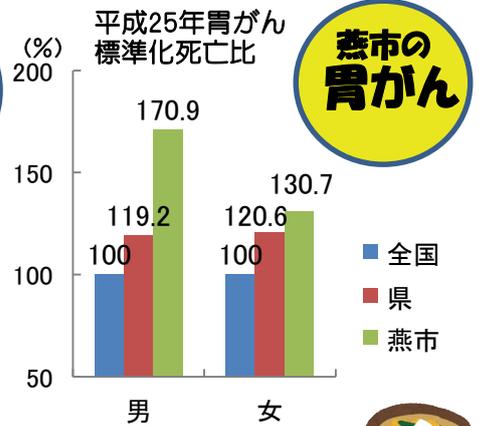
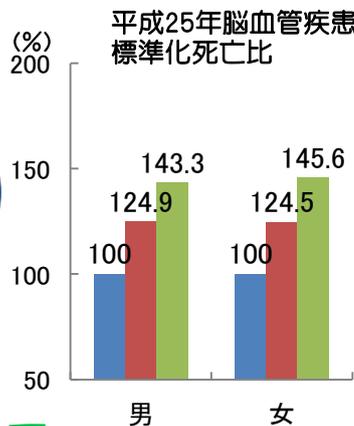
日本人の食事摂取基準(2015年版)では成人の1日当たりの食塩摂取量の目標量は**男性8.0g未満、女性7.0g未満**です。



全国、県民1日あたりの食塩摂取量は左のグラフの通り、年々減ってきてはいますが、まだ多い状況です。目標値を基準に考え、県の平均食塩摂取量(男性11.3g、女性9.6g)と比較すると、今より更に男性は3.3g、女性は2.6gの減塩が必要ということになります。

塩分のとり過ぎが招く病気と燕市の現状

塩分のとり過ぎは万病のもとです。高血圧から動脈硬化がすすみ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険が増すばかりか、胃がんなどの引き金にもなってしまいます。燕市はメタボリックシンドローム該当者の割合、糖尿病(高血糖)の割合が高いことに加え、脳血管疾患、胃がんの死亡率が高い傾向です。燕市全体で減塩に取り組みましょう。



塩分1gの目安を覚えて
とり過ぎを予防しよう。

濃口しょうゆ小さじ1杯
(塩分0.9g)



食パン6枚切り1枚
(塩分0.8g)



ウスターソース小さじ2杯
(塩分1.0g)



ゆでうどん1玉250g
(塩分0.8g)



かまぼこ2切れ30g
(塩分0.9g)



ポテトチップス100g
(塩分1.0g)



ローズハム3枚45g
(塩分1.1g)



せんべい2枚40g
(塩分0.8g)



無理なく減塩を始めよう。

味噌汁1杯分の
味噌の量
10g(塩分1.2g)
↓
9g(塩分1.1g)
↓
8g(塩分0.9g)

舌はだいたい10日ほどで味に慣れていきます。少しずつ、段階的に塩分量をゆっくりと減らしていくと、気づかないうちに減塩することが出来ますよ。

インスタント味噌汁は1杯塩分2.0g程度です。



お問い合わせ
燕市保健センター
0256-93-5461

次号は減塩のコツと減塩レシピを紹介します。乞う、ご期待!