

見直してみよう!

毎月19日は食育の日  
♪つばめ食育だより♪



燕市健康づくり課  
食育庁内プロジェクト

平成31年4月19日号 NO.83

# 塩のとり過ぎになる10の食習慣

普段の食生活で、以下の項目にころあたりはありませんか？あてはまる項目が多いほど、塩のとり過ぎになります。あてはまる習慣を見直し、ちょっとずつ「塩」を減らす生活＝「ちよいしお生活」をはじめましょう！

## 塩をとり過ぎ新潟県民の10の食習慣

<p><b>1 食事は満腹になるまで食べる</b></p>	<p><b>2 主食を重ねて食べる</b> (例：ラーメン+チャーハン、うどん+丼、カップラーメン+おにぎり)</p>	<p><b>3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる</b></p>
<p><b>4 煮物を1日に4皿以上食べる</b> (例：野菜の煮物だけでなく、煮魚、肉じゃが、ひじき煮なども含みます)</p>	<p><b>5 漬け物を1日に2種類以上食べる</b></p>	<p><b>6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる</b></p>
<p><b>7 めん類の汁を1/3以上飲む</b></p>	<p><b>8 濃い味付けを好んで食べる</b></p>	<p><b>9 外食を週に2回以上する</b></p>
		<p><b>10 毎日飲酒する</b></p>

新潟県民 760 人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析 (新潟県立大学/2013-2015) 「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成 (2015)

## 食生活改善推進委員がイベントやスーパーで調査しました!

### 燕市民がついやってしまう食習慣 (複数回答可)

- 第1位 食事は満腹になるまで食べる(35%)
- 第2位 めん類の汁を1/3以上飲む(33%)
- 第3位 濃い味付けを好んで食べる(25%)
- 第4位 漬け物を1日に2種類以上食べる(21%)
- 第5位 毎日飲酒する(19%)

(農業まつり等イベント8か所 1,023 名の調査より)



塩分の多い  
外食メニューの  
塩の量を  
展示しました。



サンドイッチ  
塩分 2.8g



カレーライス  
塩分 3.7g



ラーメン  
塩分 4.7g

この他にも  
2,233 名の方に  
対話・訪問で  
啓発しました。

食塩摂取量 目標  
・女性 7g未滿  
・男性 8g未滿

**減塩** の  
達人になるコツは  
こちら→

3年継続して調査・啓発を行ってきて、市民の減塩への意識の高まりを感じました。引きつづき「ちよいしお生活」を心がけましょう。

問い合わせ先：燕市保健センター  
Tel.0256-93-5461