



減塩は健康のための最初の一步
～あなたは食塩を
とりすぎていませんか?～

食塩摂取量の目標値は

男性7.5g 女性6.5g 高血圧の人6.0g とされています。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

しかし実際は…

男性11.0g 女性9.3g もの食塩をとっています。

出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

☆なんと1日約3～4gも多くとっているのです。かなりとりすぎ！

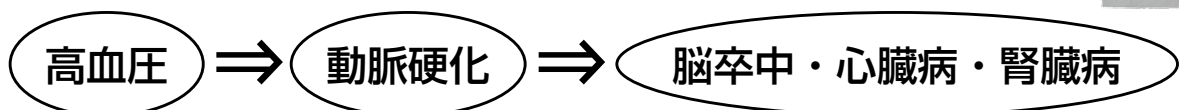


とりすぎが招く危険

食塩のとりすぎ：食事ですった食塩が血液中に入り込みます。



一時的に高くなった血液中の塩分濃度を下げるために体内に水分がためこまれる。これによって心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまう。



この状態を防ぐには、減塩をこころがけることが大切！！

食塩摂取量は目標値をこえないようにしましょう。

上手な減塩のポイント

☆食べ方で減塩☆

- めん類の汁は飲み干さない

汁を全部残したら食塩摂取量は約3g

汁を全部飲み干すと食塩摂取量は約5g

- 調味料は「かける」ではなく「つける」

「かける」と「つける」では、食塩摂取量に大きな差が出ます。

- 食塩量の多いものはとらない

佃煮、漬物などは回数を減らす。味噌汁などの汁ものは1日1回を目安に、野菜で具たくさんにすると汁の量が減り減塩になります。

- カリウムが多く含まれる食品を食べる

主に野菜や果物に多く含まれるカリウムと水分を同時にとると、ナトリウムを体外に排出できます。

- 外食・市販のお惣菜・インスタント食品はなるべく避ける

栄養成分表示の「食塩相当量(g)」を確認しましょう。



☆作り方で減塩☆

- 旬の食材を選ぶ

- 酸味を活かす、香辛料・香味野菜を上手に使う

酢は、数少ない「無塩」の調味料です。レモン、すだち等を利用すれば、さわやかな香りも楽しめます。しょうが、わさび、しそ、ねぎ、パセリなどを使いましょう。

- 天然食品でだしをとる

こんぶ、かつおぶし、にぼし、干しいたけなどからは、塩味が少なくてもおいしく感じる「うまみ」が得られます。

- 調味料に含まれる塩分量を知っておく

- 減塩の調味料を使う



『こころの健康相談』ご利用案内

不眠、うつ、統合失調症、アルコール依存症、認知症、ひきこもりなど、こころの不調でお困りではありませんか？

御坊保健所では、精神科医(嘱託医)による相談日を月に2回設けています。1人で悩んでいる方、家族のことでお困りの方など、お気軽にご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症のまん延状況により、中止となる場合があります。



こころの健康相談予定日

時間	9月	10月	11月
14:00~	10日(木)	8日(木)	12日(木)
	29日(火)	27日(火)	24日(火)

(問い合わせ先)

- ・日高町役場 健康推進課 ☎63・3801
- ・御坊保健所 保健課 (御坊市湯川町財部859-2) ☎22・3481