

健康と減塩

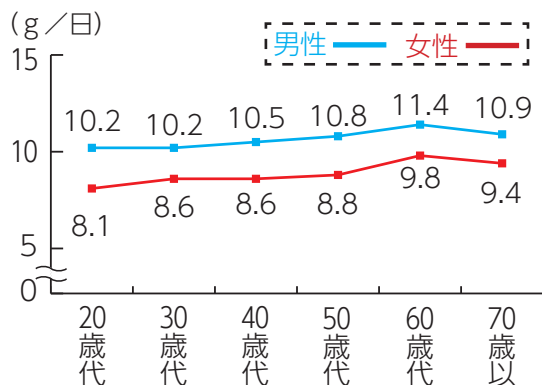
みなさんは食塩の摂取量を意識して食事をしていますか。
食塩は摂りすぎると高血圧の原因になり、脳卒中・心臓病・腎臓病などの生活習慣病や胃がんになる可能性が高くなります。
市では、このような病気を予防するため、国立循環器病研究センターと連携して減塩の取り組みを進めていきます。

1日の適切な食塩摂取量

男性8g・女性7g未満（12歳以上）

国の調査によると、食塩摂取量は男女ともに適切な摂取量を上回っています。

食塩摂取量の平均値（性・年齢階級別）



【参考】平成29年国民健康・栄養調査の概要

身近な食品にも食塩がたくさん



食パン1斤
約5g



うどん
約5g



カップ麺
約6g



親子丼
約4g

【参考】日本食品標準成分表

salt

減塩 Point

■量ることを習慣にしよう

目分量では味が決まらないだけでなく、調味料などを多く使いすぎてしまう原因です。

■みそ汁やスープは1日1杯まで

汁ものを毎食必ずとっているだけでも、塩分の取りすぎになります。みそ汁は野菜や海藻で具たくさんにして汁を少なめにしましょう。



■きのこや海藻をたっぷりとうろく

体内の余分な塩分を排出するには、カリウムをしっかり取ることが大切です。食物繊維も塩分排出には有効なので、野菜や海藻はもちろん、うまみも豊富なきのこを積極的にメニューに取り入れましょう。



■塩味に頼りすぎない

塩が効いたもの＝美味しいではないことを意識しましょう。酢やレモンの酸味、スパイスやハーブの香りを効かせた味付けをすると、素材の味がより生かされます。

■調味料の使い過ぎを防ぐ工夫を

食卓から塩やしょうゆを外してみましょう。



知ってる??

国立循環器病研究センターが減塩食品を認定

食品の栄養成分が、国立循環器病研究センターの基準を満たした商品に掲載される「かるしおマーク」。食生活改善のための食品とされています。

認定マーク



【参考】国循の美味しい! かるしおレシピ(セブン&アイ出版)