


# 健康長寿応援通信

## ～ふじトピア圏域の死亡数は？～

	藤枝市全体	西益津地区	藤枝地区
総数	1,546人	104人	245人
1位	がん 23.3% (361人)	がん 24.0% (25人)	がん 21.2% (52人)
2位	老衰 17.4% (269人)	老衰 17.3% (18人)	老衰 21.2% (52人)
3位	心疾患 14.5% (225人)	心疾患 16.3% (17人)	心疾患 12.2% (30人)
4位	脳血管 9.2% (142人)	脳血管 10.6% (11人)	

その原因は

動脈硬化



コレステロールなど

高血圧などで血管壁に傷がつき、コレステロールなどが侵入。血管が厚く硬くなり、血流が悪くなる。

ここに注目

## ～動脈硬化（生活習慣病）を防ごう！～

特に

高血圧

ここに  
着目

「塩分」



- 食塩は1日平均として何g食べたら十分か？⇒ **1.5g**  
(参考) 塩分は必須栄養素です。生きていくのに適切な量です。

- 食塩の1日の目標量は何gか？⇒

(男性) **7.5g** (女性) **6.5g**

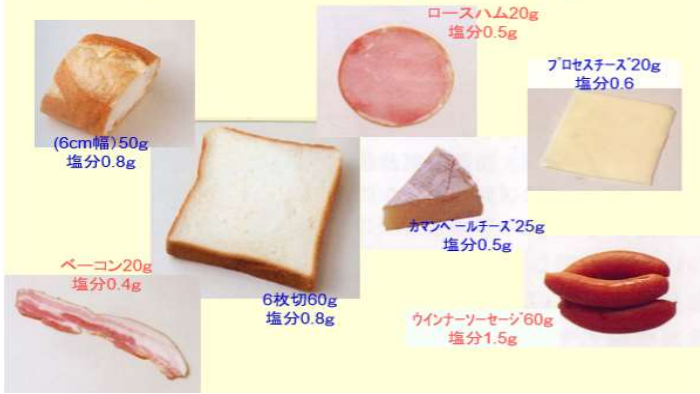
(参考) 生活習慣病の発症予防のために勧められる量です。

- 高血圧の治療者の1日の目標量は何gか？⇒ **6g未満**  
(参照) 日本高血圧学会減塩委員会よりの提言

# ～あなたの1日の塩分は何g～

私たちの社会環境は減塩に極めて過酷です

## 気をつけようパン食時の塩分



## 外食の塩分は？



## ある一日の食事、塩分は何グラム？



栄養成分表示の例 (平成32年3月までに義務付け)

栄養成分表示(1食当たり)	
熱量	209 kcal
タンパク質	4.4 g
脂質	16.2 g
炭水化物	12.9 g
食塩相当量	2.2 g

食塩相当量の表示を知っていましたか？  
確認しましょう。

「ナトリウム(Na)」から変更



【ナトリウムから食塩相当量への換算式】  
食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

出典:藤枝市立総合病院 石神直之医師 講義資料

# ～やってみよう!減塩生活～

「減塩」は、いきなり塩分を減らすのではなく、**段階を追って減らし、徐々にその味に慣れていく**方法がおすすめです。

- ◎調味料はきちんと計る
- ◎旨味(だし)を利用する
- ◎表面に味をつける
- ◎麺類の汁は残す
- ◎香辛料や薬味、酸味などで薄味をカバーする

## \*調味料の塩分1gの目安

調味料の食塩含有率を覚えましょう。調味料は計量スプーンを使って量りましょう。



## カフェふじトピア

- 【第2木曜日】11月10日(木)  
申し込み開始: 10/27(木)～
- 【第3水曜日】11月16日(水)  
申し込み開始: 11/2(水)～
- 【第4金曜日】11月25日(金)  
申し込み開始: 11/11(金)～

## きてみてふじトピア

(だれでも出入り自由で集える場所です)

- 11月 9日(水): 西益津地区交流センター
- 11月 8日(火): 原会館
- 11月 30日(水): 西益津地区交流センター

募集中!