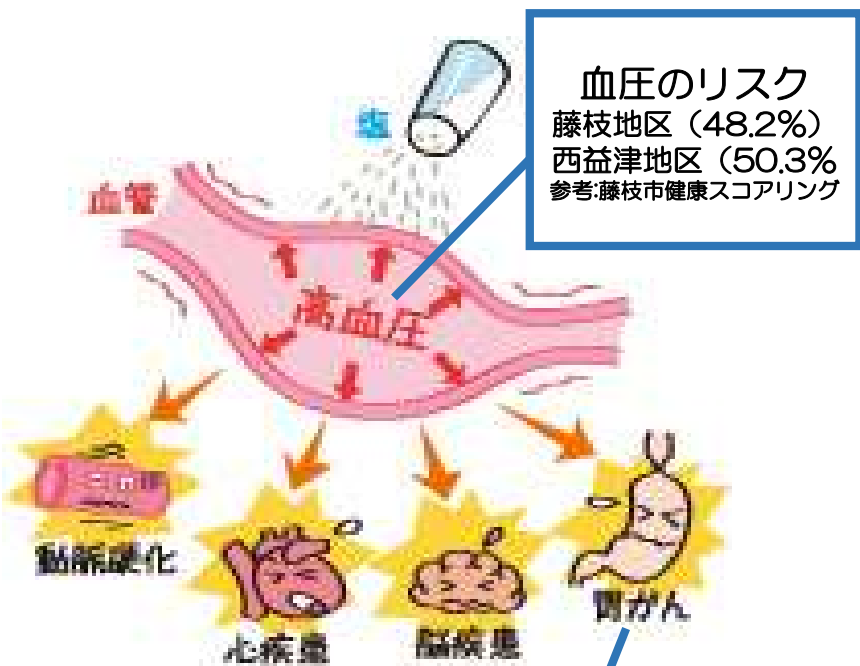


健康長寿応援通信



なぜ減塩は必要なの？

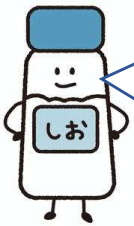


血圧のリスク
 藤枝地区 (48.2%)
 西益津地区 (50.3%)
 参考:藤枝市健康スコアリング

食塩の摂り過ぎにより血液中の塩（ナトリウム）が増えると、塩の割合を一定に保つため、体が水分量を増やそうとします。そのため、血液量が増え、心臓が高い圧力をかけて血液を循環させなければならなくなり、**血圧が高くなります**。このような状態が続くことで、血管には常に高い圧力がかかり、**動脈硬化**を来すこととなります。動脈硬化は、脳血管疾患や**心疾患**、腎臓疾患等の原因になることや、塩分の多い食事が**胃がん**のリスク要因となることから、予防のために『減塩』が必要となります。

死亡原因の第1位 がん
 藤枝地区 (24.2%)
 西益津地区 (27.9%)

死亡原因の第3位 心不全
 藤枝地区 (12.8%)
 西益津地区 (9.8%)



1日の食塩摂取目標量

男性 7.5g 未満	女性 6.5g 未満	高血圧症 6.0g 未満
------------------	------------------	--------------------

～現状～ 日本人の食塩摂取量の平均は、**男性10.9g、女性9.3g**
※令和元年国民健康・栄養調査より

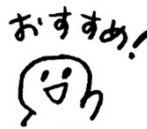
やってみよう! 「塩分摂取量はどのくらい?」

- みそ汁やスープを1日2回以上飲む
- ごはんよりおかずを沢山食べている
- 市販のお惣菜や弁当、インスタント食品をよく食べる
- 外食する事が多い
- うどん、そば、ラーメンなどのめん類のスープは半分以上飲む
- 練り製品、ハム、ウィンナーなどの加工品が好き
- 魚の干物、塩蔵品をよく食べる



※2つ以上チェックがつく方は要注意





3つの塩分置き換え大作戦!!

出典:京都大学監修 小樽市健康改善メソッド

「隠れ塩分」の置き換え術

「食塩相当量」が少ないものを選ぼう!!

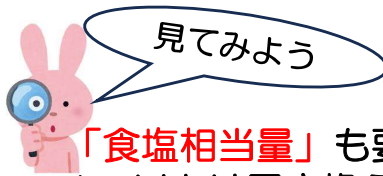
食パン 6枚切り1枚 → ごはん1杯
塩分 0.7g減

うどん → そば
塩分 0.7g減

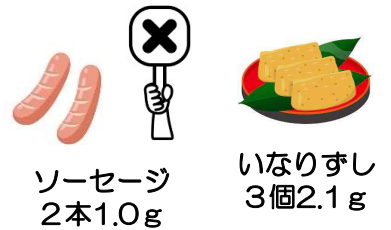
栄養成分表示(1個当たり)

熱量	145 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	4.7 g
炭水化物	20.1 g
食塩相当量	0.6 g

この表示値は、目安です。



「食塩相当量」も要チェック!!
1g以上は置き換えを検討しよう。



ソーセージ 2本1.0g

いなりずし 3個2.1g

「飲める塩分」の置き換え術

グッとこらえて少ない量へ!!

五目麺 → 冷やし中華 ごまだれ
塩分 5.4g減

かけそば → もりそば
塩分 1.2g減

麺類のつゆやスープ、みそ汁などは、できるだけ少ない量に置き換えましょう。

「かける塩分」の置き換え術

「かけ食べ」から「つけ食べ」で簡単減塩!!

ソースをかける → ソースをつける
塩分 0.6g減

しょうゆをかける → しょうゆをつける
塩分 0.5g減

小皿にソースやしょうゆをとり、「つけて」食べましょう。
たっぷりにつけないように意識しましょう。

カフェふじトピア

- 【第2木曜日】3月14日(木) 申し込み開始: 2/29(木)~
- 【第4水曜日】3月27日(水) 申し込み開始: 3/13(水)~
- 【第4金曜日】3月22日(金) 申し込み開始: 3/8(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)

- R6年 3月 6日(水): 岡出山会館
- R6年 3月 13日(水): 西益津地区交流センター
- R6年 3月 27日(水): 西益津地区交流センター