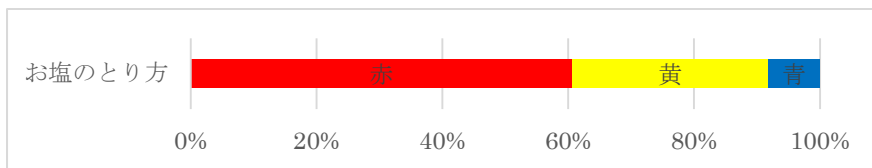


塩分を控えて伸ばそう健康寿命

～長岡地区は味が濃いものが好き～

長岡地区でお塩のとりかたチェック票（静岡県で作成）を 231 人の方に実施してもらいました。



- ・赤信号 8点以上 140人 (塩の量がかなり多い)
- ・黄色信号 3～7点 72人 (塩の量がやや多い)
- ・青信号【合格】0～2点 19人 (減塩優等生)

結果 60%以上の方がお塩を、とり過ぎていました。

長岡地区の傾向 チェック表の結果より

- ・あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか
⇒同じくらいが 51.5%
- ・お寿司やお刺身につけるしょうゆの量はどれくらいですか
⇒片面 45.8% たっぷり 10%
- ・食卓で味の付いた料理にしょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの料理を使いますか
⇒味が足りないときに使う 36%
- ・麺類のスープはどのくらい飲みますか
⇒半分飲む 35% 全部飲む 15%
- ・せんべい、柿ピー、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類などをたべますか
⇒週 2～4回 47.1%



つまり、家庭の味付けは濃く、調味料を多く使う人が多い

どうして塩で血圧があがるの？

塩分を摂りすぎると、血液をうすめようと血管の中に水分が移動して血液量が増えます。血液を全身に送るため、心臓のポンプを押し力が強くなります。すると血圧が高くなります。

高血圧は脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。



塩分を減らすためのヒント！

- ☆調味料を使う量を減らしましょう
- ☆麺類のスープは飲まない



- ☆調味料はかけるのではなく、つける
- ☆出汁や香辛料を活用する

【保健委員の活動紹介】

保健委員とは、市の健康づくり課と市民の皆さんのパイプ役となり、健康への意識を高め健やかな日常生活を送るために活動しています。その一環として今回このアンケートを実施しました。ご協力くださった方々へ御礼申し上げます。

作成 伊豆の国市役所 健康づくり課 保健委員会 長岡部会一同
問合せ 伊豆の国市 四日町 302-1 TEL 055-949-6820