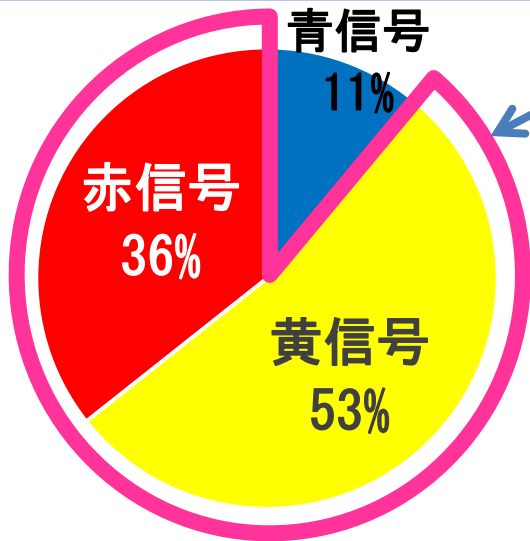


大丈夫？ 脳梗塞・心筋梗塞

～あなたの塩分のとりかたでなりますよ！
美味しいものは、怖い～

注意

蕪山地区のお塩のとりかたは？？



89%



お塩をとりすぎている人がほとんど！！

青信号：適塩優等生
黄信号：お塩摂取がやや多い
赤信号：お塩摂取がかなり多い

(平成 30 年蕪山地区お塩のとりかたチェック集計結果より)

蕪山の人がお塩をとりすぎる原因は？？

回答者 129 名

塩味のお菓子、乾きもの（せんべい、柿ピー、ナッツなど）をたべすぎ！
黄色 55%、赤色 4%



味の付いた料理に、醤油などの調味料をたくさん使いがち！
黄色 48%、赤色 4%



塩鮭、干物、ししゃも、小魚をたくさん食べがち！
黄色 32%、赤色 8%



麺類の汁を飲む



漬物をよく食べる



食塩摂取の1日目標量

☆1食だと2～3gが目安

男性 8g未満、女性 7g未満

高血圧治療の目標量は1日6g未満

葦山版 減塩対策の紹介

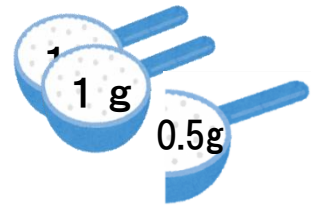
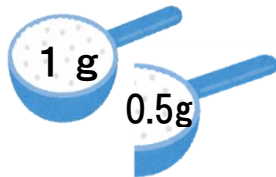
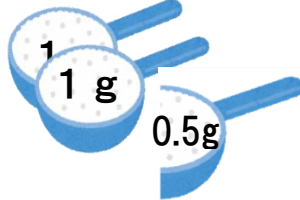
☆スプレー式の醤油を使おう！！



スプレー式醤油にすると、つけすぎを防げる！まんべなくかけられる！
レモンやお酢など酸味をきかせるのもいいかも
(餃子のタレを、お酢とコショウにするなど)
※食卓に調味料を置かないのも一つの手！

☆煮物、塩鮭、味噌汁、漬物を食べる回数または量を減らそう！！

一人前に対してこんなにお塩が入っています。



☆食べるなら小袋！

お菓子やつまみ等は、中身がなくなるまで、つつい食べてしまうので、小分けにしてみましょう。

小袋を何袋も食べたらダメですよ。塩分：小袋1つ0.4g 内容量全部食べると2.0g



死亡する原因

1位 **がん** 2位 **心疾患** 3位 **肺炎** 4位 **脳血管疾患**

亡くなる原因の2位と4位に
高血圧が引き起こす病気が！

高血圧が、心筋梗塞などの心血管病、脳卒中の約半数以上と関係しています！！

～保健委員からのメッセージ～

血圧管理は、食事だけではなく、睡眠や運動も大切です。

高血圧になるかならないかは **あなた次第！！**



平成30年度葦山保健委員会

問合せ先：伊豆の国市役所 健康づくり課 (055-949-6820)