

大仁地区に住んでいるあなたへ！

平成30年度 伊豆の国市大仁地区 保健委員

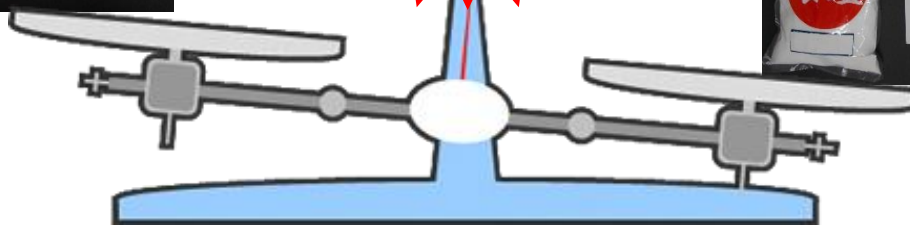
なぜ今 減塩？

■ あなたが1年間にとっているお塩はどちら？

適正な塩の量
2190g

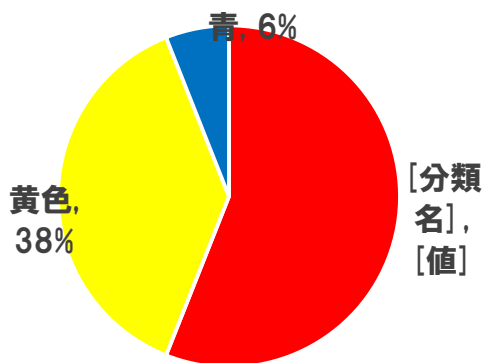


静岡県民が取っている塩の量
3686.5g



■ 大仁地区は塩を取りすぎている人が多いことが分かりました (アンケートより)

お塩の取り方 危険度



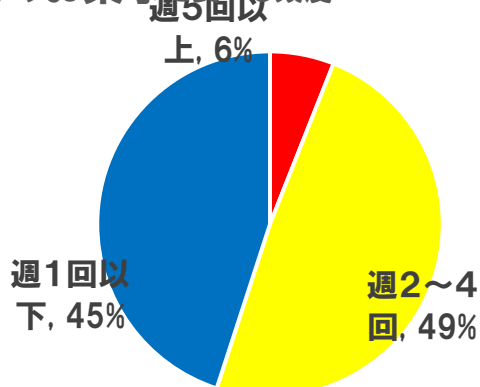
危険度分類

赤：食塩摂取量がかかなり多い

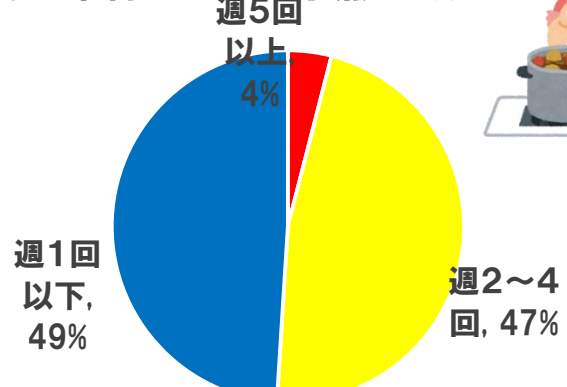
黄：食塩摂取量がやや多め

青：適塩優等生

塩味のお菓子を食べる頻度



鮭・干物・ししゃも・小魚の頻度



■ 1日の塩分の目安（男性**8g** 未満、女性**7g** 未満、高血圧治療中**6g** 未満）



塩鮭切り身
(1切れ)1.1g



サラダせんべい
(2枚) 0.2g



ポテトチップス
(1袋 65g) 0.5g



しょうゆラーメン
(1杯) 3.0g

おいしそうなお飯ですが…

このメニューで
1日分の塩分！
食塩摂取量 **8.9g**



ご飯 (0g)
みそ汁 (2.0g)
さば味噌 (1.9g)
納豆 (0.7g)
ひじきの煮物 (1.6g)
筑前煮 (2.0g)
たくあん (0.7g)

■塩分の取りすぎは、将来の血圧を左右します

- ★高血圧は脳卒中や心筋梗塞を引き起こす要因の1つです
- ★胃がんリスクも高くなります

■簡単に減塩するには？

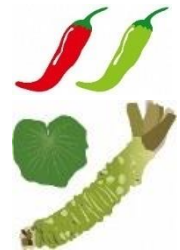
- ★下味がついているおかずにはしょう油、ソースはつけない。



例えば… とんかつはレモンとからしなどでお試しを！

- ★お酒のつまみには要注意。塩分が高いものが多いです。
- ★香辛料や酢、減塩調味料を上手に利用。だしの旨みを感じてみよう。

例えば… 減塩しょう油をスプレーに入れて使う
しょう油の代わりにポン酢を使う、お鍋にレモンを入れる
サラダにマヨネーズではなくオリーブ油を使う
薄味うどんに大根おろしを入れる



■子育て世代の皆様へ

- ★食品パッケージの**栄養成分表**を子どもと一緒に見てみましょう。
- ★日常生活が体を作ります。毎日の食生活も**遺伝**しますよ。

体は食べ物で作られます 食育は大切！
困りごとは健康づくり課へ 待ってるよ～

