

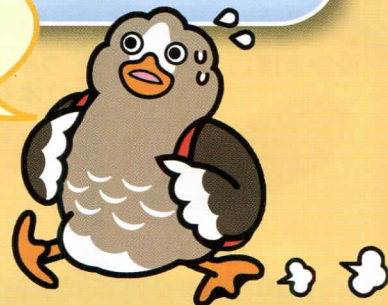


健康づくりの決め手は減塩習慣

大崎市の健康の現状

塩分の過剰摂取は、高血圧を引き起こし、大切な血管を傷つけます。その高血圧がひとつの原因となっている「脳血管疾患」「心疾患」による死亡率を全国と比較すると……
(全国平均を100とした場合)

塩分の摂り過ぎは大きな病気に
つながっちゃうんだね。
僕も気を付けなくちゃ!



大崎市は…

◆脳血管疾患 ⇒ 男性 105.8 女性 119.57

◆心疾患 ⇒ 男性 124.48 女性 107.72

どちらの疾患も **男女とも高い割合** です。

*SMR:H20-H22の標準化死亡比より

●高血圧の原因となっている塩分の平均摂取量の状況は？

宮城県は、男女ともに多い傾向です!!

◆男性…**11.9g** (全国 11.4g) **全国ワースト7位**

◆女性…**10.4g** (全国 9.8g) **全国ワースト9位**

*「平成22年国民健康・栄養調査」・「平成22年県民健康・栄養調査」より

目指せ減塩あと3g!

第2次みやぎ21

健康プランの目標値は

◆男性…**9g**

◆女性…**8g**

どうすれば減らせる? 減塩大作戦!

その1 麺類は汁を残して「ごちそうさま」(ラーメンの汁を半分残す ⇒ -3g)

その2 汁物は野菜たっぷり具たくさん(みそ汁の汁を半分残す ⇒ -0.6g)

その3 漬物は回数減らして浅漬けに(きゅうりの塩漬けを1回分5切れ減らす ⇒ -0.8g)

その4 調味料かける前に味をみて(とんかつにかけるソースを半分にしレモン汁をかける ⇒ -0.5g)

その5 お刺身やお寿司にしょうゆを付け過ぎない(しょうゆパック半分にする ⇒ -0.4g)

その6 香味野菜・香辛料で味際立つ(ねぎ・シソ・みょうが・唐辛子・わさび・からしなど利用)

その7 天然のだし汁使い風味よし(鰹節・こんぶ・煮干しだしを利用)

～少しずつ**減らして**いく・薄味に**慣れる**のが減塩のコツ!～



減塩

減塩するとこんなにいいことがある!

◆血管の老化を防止でき、**高血圧の予防**に役立ちます。

◆腎臓のろ過作業を減らすことができ、**腎臓疾患の予防**に役立ちます。

◆心臓の刺激伝導を狂わせる可能性を少なくし、**不整脈や心疾患の予防**に役立ちます。

◆余分な水分を取り込まなくてすむため、**むくみ予防**に役立ちます。



減塩するとたくさんいいことがあるんだね!



食品に含まれる塩分量

食品に含まれる塩分量を覚えて、塩分を摂り過ぎないようにしていこうね。



きゅうり塩漬け
(5切れ30g)



0.8g

白菜塩漬け 30g



0.5g

梅干し 1個
(13g正味10g)



2.2g

塩ザケ・甘塩 80g



2.2g

タラコ1/2腹(50g)



2.3g

笹かまぼこ1枚(25g)



0.4g

ウインナーソーセージ
1本(25g)



0.5g

ポテトチップス
50g



0.5g

食パン(8枚切2枚)



1.2g

みそ汁(淡色辛みそ9.5g)



1.2g

カレーライス
(香の物付)



3.3g

すし(しょうゆ小さじ1)



3.5g

天丼



3.0g

きつねうどん



6.6g

しょうゆラーメン



7.1g

コラム

お助けアイテム「野菜」をしっかり摂ろう!

野菜にはナトリウムを体外に出して血圧を下げる「カリウム」という成分が多く含まれています。野菜料理は1日5皿～7皿・350g以上を目標に食べてね! さらに最初に野菜を食べると血糖値の上昇もおさえられて一石二鳥ですよ!



ここにも注目! 食品のナトリウム量

食品のパッケージなどに栄養成分表示が掲載されています。でも、ナトリウム量だけではどのくらい食塩が含まれているかちょっとわかりませんか?

そこで換算式の登場です。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

この式でその食品に含まれる食塩相当量がわかります。でも、この式を覚えて計算するのはちょっと面倒...

そんなときは、次の数字を覚えて活用しましょう!

$$\text{ナトリウム量 } 400\text{mg} = \text{食塩相当量 } \text{約}1\text{g}$$

これさえ覚えてしまえば、さっと計算できますね。さらに気になる方は、隣の早見表を活用してください。

ナトリウム量換算早見表

ナトリウム量 (mg)	食塩相当量 (g)
100	0.25
150	0.38
200	0.51
250	0.64
300	0.76
350	0.89
400	1.02
450	1.14
500	1.27
550	1.40
600	1.52
650	1.65
700	1.78
750	1.91



大崎市民の健康を守るために、みんなで減塩に努めていきましょう。

大崎市