

健康の基本「減塩」の技

減塩は、心筋梗塞や脳卒中の予防になることをご存じですか。日本食は世界的にもヘルシーフードと言われていますが、実は意外と塩分が多いのです。現在の日本人の1日塩分摂取量は、平均して9.9gにも及んでいます。知らず知らずのうち、塩分をとりすぎていることが多いため、ステップ1～3を実践し、減塩に努めましょう。

一日当たりの塩分摂取量の目標値

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」)

男性
7.5g未満／1日

女性
6.5g未満／1日

STEP 1 塩分の多いメニューを確認し、食べる頻度や1回の摂取量を減らす

12月は外食の機会も多い月。さらに、Go To Eatキャンペーンが始まっていますね。外食やテイクアウトは塩分が多いので食べ方や量を調整しましょう。



ラーメン
(インスタント含む)
約4～6g



うどん、そうめん
約4～6g



梅干し1個
約2.2g



お寿司10貫程度
約4～6g



明太子
1／2腹で1.7g

※栄養成分表示の「食塩相当量」を確認してください

STEP 2 量を減らす

- ・「かける」よりも「つけて」食べましょう。
- ・塩のかわりに酢やレモン、香味食材(ねぎ・玉ねぎ・しそ・にんにく・しょうが)を使いましょう。
- ・味付けしていないものは、味のついたものと一緒に食べましょう。
- ・旬のものを食べて、食材の味を楽しみましょう。
- ・つくだ煮・漬け物は、いつもの量から半分に減らしましょう。
- ・市販されている減塩の調味料を使ってみましょう。

STEP 3 汁物は具たくさんにして食べる

標準的な汁物やスープ類には、1杯1～2gの塩分が含まれています。毎食汁物を食べていると、それだけで1日の塩分摂取量の大半を占めてしまいます。汁物は1日1杯程度に、できれば汁は残しましょう。また、同じ汁物でも具材をたくさん入れると、汁の量が減ります。具に野菜を使うことで、野菜もたくさん食べられて一石二鳥です。

【40～74歳の小郡市国民健康保険加入者へ】

生活習慣病を早期発見できる「特定健康診査」はお済みですか。毎年特定健康診査を受ければ、からだの変化に早く気がつき、生活習慣を見直すことができます。必ず受診しましょう。

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666

あすてらす
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)