



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

塩分の摂り過ぎに注意!!

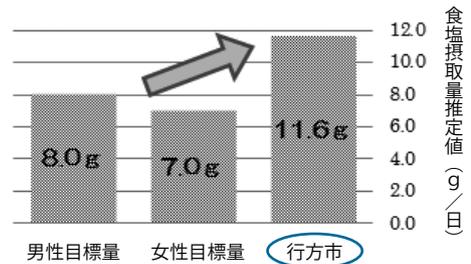
塩分を摂り過ぎると…

『高血圧』、『心筋梗塞』、『脳血管疾患』、『**胃がん**』、『**慢性腎臓病**』の原因に！
※行方市は、全国に比べて心筋梗塞や脳梗塞、脳血管疾患の死亡が多い状況です。

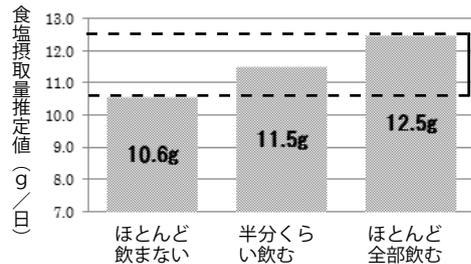
目標量より
4.6g も多い!!



行方市の食塩摂取量推定値



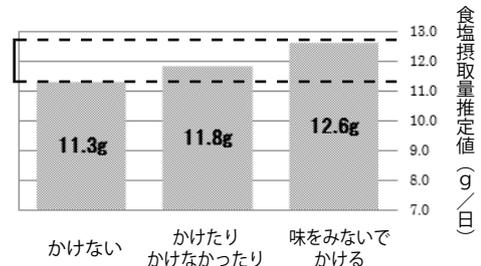
麺類の汁を飲む人の塩分摂取量



汁を飲むか飲まないかで

1.9g も差が!!

味付のおかずにしょうゆ等をかける人の塩分摂取量



しょうゆをかける人は、
かけない人より **1.3g** も多い!!

(出典：平成 27 年行方市塩分摂取調査より)

★塩分の摂取を減らす方法★

① 麺類の汁は飲まない

→スープを飲まなければ、その分の塩分が減る。

(例) しょうゆラーメンの塩分 (麺 (1玉 220g) : 0.4g スープ (約 380ml) : 5.9g)

② しょうゆやソースは「つける」

→しょうゆやソースはかけるより、つけた方が減塩になる。

③ 味噌汁 (すまし汁) を具たくさんにする

→具が多くなるとその分飲む汁の量が少なくなるため、塩分摂取を抑えられる。

④ 料理にだしや酢、香辛料を使う

→うま味成分や香りを利用すると、塩分が少なくても料理の味を引き立てることができる。

(かつお節、きのこ類、レモン、ゆず、山椒、わさび、しょうが、カレー味、唐辛子など)

⑤ 塩分を多く含む食品を食べすぎない

→加工食品 (ハム、明太子、ちくわやはんぺん等の練り製品など) に含まれる “隠れた塩分” に注意しましょう。

