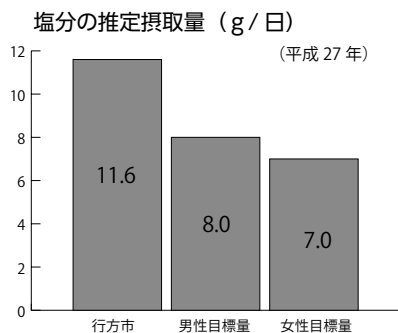


減塩に取り組んでみませんか

本市では、平成27年度適塩モデル事業に参加し、20～79歳の住民600人を対象に、随時尿からの塩分摂取量の計測やアンケートによる食生活調査を実施しました。その結果、なんと本市の塩分摂取量の平均が**11.6g**と、目標量より明らかに多いことが分かりました。

汁を飲む量が多いと塩分摂取量も多く、**特に麺類の汁を半分以上飲む人が80%**もいました。また、**味付けのおかずにはしょうゆをかける人は40%**もいて、漬物などにもしょうゆをかけている人がいることが分かりました。



行方市民は、
塩分摂取量が多い
ことが明らかに!!



気を付けていると思っていても、知らず知らずのうちに取り過ぎていた塩分。

塩分の取り過ぎは、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな生活習慣病の原因となります。

そのため、少しでも多くの皆さんに日常生活の中で簡単にとり入れられる食事の工夫として、2月23日に「減塩」をテーマにした講演会を行いました。間食に含まれる塩分や、加工食品に含まれる塩分などの具体的な説明の他、電子レンジを活用した簡単にできる減塩レシピ（ベジシェフ）、減塩みそ汁の試食が行われました。参加者の皆さんには大変好評で「カップ麺には、塩分が思った以上に入っているのが気になります」「自分が思っていたよりも、塩分を取り過ぎていたことが分かった」など、多くの声を聞くことができました。

【簡単減塩レシピの試食】



鶏肉の照り焼き



りんごのコンポート

◇実は知らない食品に含まれる塩分量

みそ汁1杯 (1.5g) たくあん2切れ (1.5g) 鰯の開き1枚 (1.2g) カレーライス1人前 (3.3g)
きつねうどん1人前 (5.3g) カップラーメン1個 (5.5g) 梅干し1個 (2g)

一例をあげてみましたが、食品には意外と塩分が含まれています。まずは、みそ汁は1日1杯にする、麺類の汁は飲まない、味の付いているおかずには調味料をかけないなど、少し気を付けてみてください。

