

# 健康 あみ 5 つの あいにとぼ

- 1 毎日 体重をはかろう
- 2 減塩しよう<1日の望ましい塩分量は、男性 7.5g、女性 6.5g>
- 3 毎日 両手いっぱい野菜(350g)を食べよう
- 4 今より 10 分でも多く体を動かそう
- 5 禁煙しよう

## 2 減塩しよう

塩は大さじ 1 杯 18g・  
小さじ 1 杯 6g です

<1日の望ましい塩分量は、男性 7.5g、女性 6.5gです>

治療中の方は、  
主治医の指示に  
したがってください。

日本人の1日あたりの食塩摂取量は、男性11.1g、女性9.4g(2014年 国民健康・栄養調査より)と、目標量を大幅に超えています。男女共にあと2~3g減らさなければ目標量には届きません。いつまでもいきいきと健康に過ごすためには、減塩を心がけ、少しでも目標量に近づけることがとても大切です！

### ○塩分をとりすぎるとなぜいけないの？

食塩を多量に摂取すると・・・

血液中のナトリウム量が増えて、浸透圧を一定に保とうと血液の水分量が増える

血管壁にかかる圧力が上昇

高血圧に！



塩からい食品のとり過ぎは、胃がんの危険性を高めます。



### ○高血圧の状態が続くと・・・

高血圧は常に血管壁に高い圧力がかった状態です。高血圧の状態が続くと血管壁がダメージを受けて傷つきやすくなり、その傷から血管の内壁にコレステロールなどが入り込み、動脈硬化が進みます。動脈硬化の状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる重大な疾病を引き起こしてしまいます。



### ○日ごろの食生活をチェック！

食塩を摂りすぎているか、確認してみましょう。チェックが多くつくほど、食塩過多の傾向があります。

- ☐ 濃い味付けが好き
- ☐ 味噌汁を1日2回以上飲んでいる
- ☐ 梅干や漬け物をよく食べる
- ☐ 野菜や果物はあまり食べない
- ☐ 料理にしょうゆ、塩、ソースなどをかけ足すことが多い
- ☐ 加工品(ハム、ソーセージ、かまぼこなど)をよく食べる

# 始めよう！減塩対策

## ○調味料の塩分量



調味料には、塩分が多く含まれています。調味料によって異なりますので、調理や食事の際、使用量の目安にしましょう。調理の味付けでは薄味を心がけ、食事の時、調味料のかけ過ぎ、つけ過ぎに注意しましょう。



マヨネーズ  
大さじ1(12g)  
0.3g



ケチャップ  
大さじ1(15g)  
0.5g



ソース  
大さじ1(18g)  
中濃 1.0g  
ウスター 1.5g



みそ  
大さじ1(18g)  
赤色辛みそ 2.3g  
甘みそ 1.1g



しょうゆ  
大さじ1(18g)  
こいくち 2.6g  
うすくち 2.9g



顆粒和風だし  
大さじ1(9g)  
3.7g

※顆粒のだし  
は塩分を多く  
含みます！

## 調理でのひと工夫

### だしを効かせる

★しっかりだしを取ると、薄味でもおいしく食べることができます。



### 薬味や香辛料の風味を活かす

★味にアクセントがつき、薄味を感じなくなります。



### 酸味をきかせる

★レモンや酢などの酸味には塩分は含まれません！



### 一皿だけ塩分をきかせてあとの料理は薄味に

★全体の塩分量が減ります。

## 食事でのひと工夫

### 調味料はかけるよりつける

★料理にかける調味料はかけるより小皿にわけてつける方が少ない量で済みます。

### 麺類の汁は残す

★スープを半分残すことで2～3Gの減塩になります。



### つけものやふりかけの塩分量に注意！

★つけものの代わりに酢の物やごま和えにすると塩分量をおさえられます。

### みそ汁は具たくさんに

★汁の分量が減るので、減塩できます。



## ○カリウムの効果

カリウムには、体内の塩分を排出する働きがあり、高血圧予防に大変効果がある栄養素です。カリウムは野菜や果物に多く含まれています。野菜や果物は不足しがちなので、意識して摂りましょう！



阿見町 健康づくり課(総合保健福祉会館「さわやかセンター」内)

電話:029-888-2940



家族・ご近所・友達へ どんどん広めていきましょう！  
町の人々に 元気が届きますように...

