



健康ワンポイントアドバイス

できることから少しずつ 減塩で生活習慣病を予防

食塩の取り過ぎは高血圧の最大の要因です。高血圧が続くと動脈硬化が起こり、生活習慣病の重症化や合併症を発症する危険性が高まります。今よりもマイナス1gの減塩に取り組み、生活習慣病を予防しましょう。

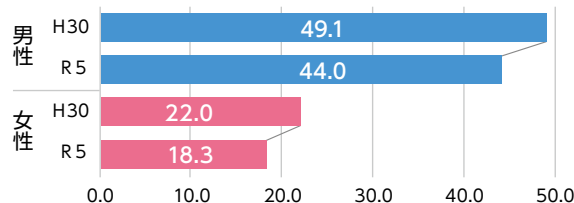
減塩の取り組みをする人が増えています

右のグラフは、旭市保健推進員の協力により、がん検診の会場で行ったアンケートの結果です。平成30年度と令和5年度を比較すると、男女とも、漬け物にしょうゆや食塩をかける人は減少し、減塩の取り組みをする人が増えていることが分かります。「日本人の食事摂取基準2020年版」によると、食塩の摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています。特定健診などで自分の食塩摂取量が分かり、基準を超えている場合や、血圧が高い場合は食事を見直して減塩を始めましょう。

食塩の摂取を減らす食べ方の工夫

- 食卓では、できるだけ調味料を追加しない
- 調味料は、小皿に出して付ける

漬け物にしょうゆや食塩をかける人の割合 (%)



- 減塩タイプの調味料を利用する
- 香辛料や酸味、薬味を利用して調味料を減らす
- 麺類の汁は残す
- 汁物は1日1～2杯にする

野菜も忘れずに食べよう

野菜には、カリウムが多く含まれています。カリウムには、食塩の成分であるナトリウムを体外へ排出する働きがあり、減塩のためにも積極的に食べたい食品です。1食に汁物や煮物、炒め物などの加熱した野菜を片手1杯、または生野菜を両手1杯を目安に食べると、3食で1日の摂取目標量350gが取れます。目標に近づこう、少しずつ増やしていきましょう。

【健康づくり課 管理栄養士】