



健康ワンポイントアドバイス

濃い味に慣れていませんか？

日本人の食事摂取基準(2020年版)によると、1日の食塩の目標摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。旭市の調査結果では、目標量よりも男性は2.4g、女性は2.8g、多く摂取している状況でした(別表)。

血圧が高めの方は1日6g未満が目標

食塩の摂取量を減らすことで、多くの人は血圧が低下することが分かっています。高血圧などから引き起こされる重大な病気を予防するためにも、まずは1日マイナス1gの減塩を目指しましょう。

減塩のポイント

食べるとき

- 食塩を多く含む食品(干物などの塩蔵品、練り物、加工食品)の食べ過ぎに注意する
- 調味料は、直接かけずに小皿に出して付ける
- 漬物は1日1回までにし、しょうゆはかけない
- 麺類の汁は、残すようにする

調理のとき

- 汁物は、野菜を入れて具たくさんにする

【別表】令和5年度の旭市特定健診・後期高齢者健診受診者の1日推定塩分摂取量



- しっかり味を付けるおかずと、薄味のおかずを組み合わせ、味にメリハリを付ける
- 香辛料やショウガなどの香味野菜、レモンやユズなど酸味のあるものを活用し、塩分を控えめにする
- 顆粒だしより、かつお節や干しいたけなどを利用する
- 減塩食品を上手に活用する

減塩は少しずつ始めましょう

最初から目標量まで減らしてしまうと食事のおいしさが感じられなくなり、減塩が続かなくなってしまいます。味覚は習慣でつくられるので、徐々に慣らしていきましょう。

【健康づくり課 管理栄養士】