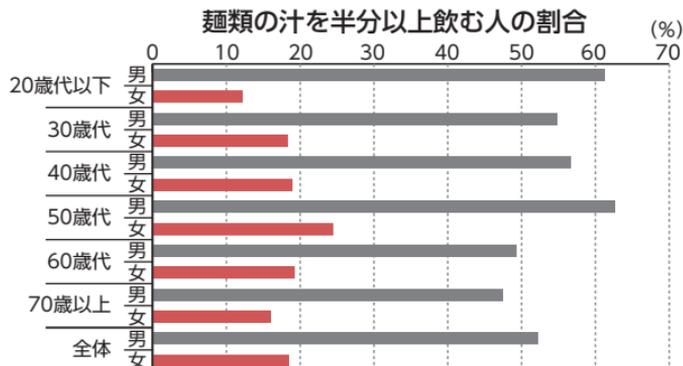




「あなたは麺類の汁を飲みますか？」 今日から減塩を始めよう

市のがん検診や国保特定健診、母子各種健診・教室などの来所者3,582人に「麺類の汁を半分以上飲むことが多いですか」というアンケートを実施しました。

麺類の汁を半分以上飲む人の割合は、女性が18.5%に対し男性が52.3%と高く、男性のほうが全ての年代で高い結果となりました。特に男性の20歳代以下が61.3%、50歳代が62.6%と高く、塩分の過剰摂取に注意しなければならないことがわかります。



減塩で生活習慣病を予防

食塩の過剰摂取は高血圧の大きな要因です。高血圧を放置すると、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因にもなります。

日本人の食事摂取基準2015年版では、成人の1日当たりの塩分摂取量の目安は、男性1日8g未満、女性7g未満になっています。

一般的にラーメン1杯の塩分は約7g、インスタント麺でも約5gあります。ラーメン1杯で、一日に取ってよいとされる塩分量の大半を摂取してしまうので、汁を残すことが減塩の第一歩になります。

あなたも今日から減塩に取り組んでみませんか。

【健康管理課管理栄養士】