



安中市健康増進計画

「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

塩分 摂取状況

群馬県民の塩分摂取量の平均は、1日あたり男性は10.7g、女性は9.4gです。※1
目標量は8g未満で、高血圧の人は6g未満とされています。※2
多くの人たちは塩分を多く摂りすぎている傾向にあることがわかります。

※1 平成28年度県民健康・栄養調査 ※2 群馬県健康増進計画「元気県ぐんま21(第2次)」

塩分を摂りすぎると…

体内の塩分濃度を保とうとして、体は血液を水で薄めようとします。心臓は増えた血液量を体中に送り出そうとし、その結果、血管への圧力が高まり**高血圧**を招きます。

このまま放置
していると

やがて血管が老化していき、動脈硬化につながります。

さらに動脈硬化が進んでいくと…

脳卒中、心臓病、糖尿病合併症など、命にかかわる様々な病気に。

そうならないために！
今日から取り組んでみませんか？

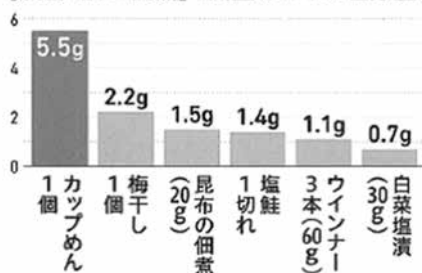
◆ 食事を見直す ◆

減塩に役立つヒント

減らす

塩分の多い調味料・漬物・加工食品は減らしましょう。

【漬物・加工食品】1回量あたりの塩分量



生かす

香りや風味のある食材を使うと、薄味でも満足感が高まります。

酸味：柑橘系の汁、酢

うまみやコク：だし、ショウガ、カレー粉、ごま油



増やす

カリウムの多い野菜・海藻は積極的に摂りましょう。体内の余分なナトリウムを排出するはたらきがあります。



残す

塩分の多い料理を食べる時は、上手に残す工夫も必要です。

例えばラーメンであれば、汁を全部残すと2〜3gの減塩になります。



問合せ▶ 困 健康づくり課予防係(☎内線1172)次号は9月1日号に「ころ・身体活動・休養」の掲載を予定しています