

# 「塩分」気にしていますか？

生活習慣の変化や不健康な生活習慣(不適切な食生活(食塩・エネルギー・脂肪の過剰摂取)、身体活動・運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレス等)によって、生活習慣病のリスクが高まります。塩分のとり過ぎは、高血圧のリスクを高め、動脈硬化、そして生活習慣病へつなげる可能性があります。

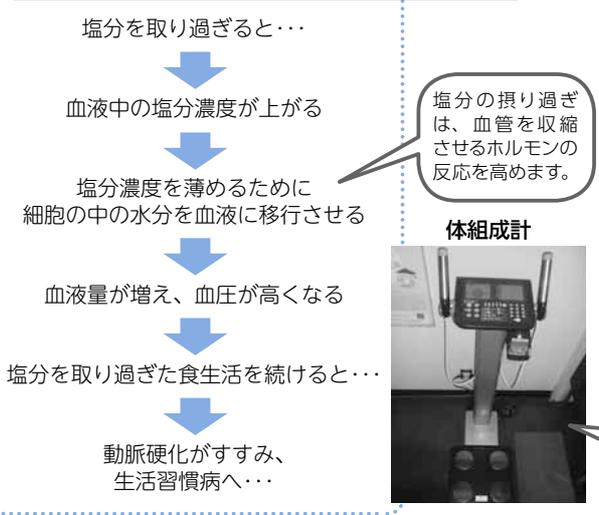


埼玉県の平均では1日11.2g摂取しています。

## 塩分は1日8g以下を目指しましょう

厚生労働省では2015年4月から、1日の塩分摂取目標を男性8.0g未満、女性7.0g未満(高血圧の治療を要する人は6.0g未満)としています。

### 塩分の摂り過ぎは高血圧のリスクを高めます



### 加工食品にも塩分が含まれています！

食パン 6枚切りの1枚 0.8g		ちくわ1本 0.7g	
ソーセージ 2本1.0g		うどん (汁含める) 1杯 6.4g	

**体組成計**をご存じですか？  
保健センターの1階に設置しており、測定できます。

教室の様子



## 「食事の基本と減塩のひと工夫を考えよう ～標準体重を計算してみよう～」 へるすアップ教室報告！

6月に保健センターで生活習慣病予防の体験教室を、健康あさか普及員の協力のもと実施しました。体組成測定や、標準体重の計算、少量の試食を通してバランスの良い食事を考え、学びました。教室の最後には、参加者ひとり一人がこれからの生活の中で取り入れられそうなことを宣言し合いました。ご自分の生活習慣を知ることは大切です！

### 教室でのポイント

#### 食事の基本

- ・食事は1日3食バランスよく食べましょう。3食とすることで食材の種類を多く食べることができます。
- ・野菜は1日350g食べましょう(小鉢5皿程度)。

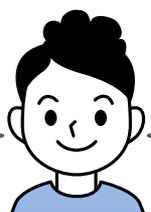


#### 減塩のひと工夫

- ・めん類やパン食、味つきの主食、漬物や加工食品の回数減らして減塩！
  - ・だしの旨み、酸味を利用したり、香辛料や香味野菜を使い、作って減塩！
- ※減塩を工夫しても食べ過ぎに注意！  
食べる量が多いと摂取する食塩の量も多くなります。

### 参加者の声

試食で、塩分を確かめることができました。



30代女性

減塩のポイントを知ることが出来ました。

煮干しのだしをとって、おいしくて野菜たっぷりの味噌汁を作ろうと思います。



50代女性

バランスよく食べることが大切なんです。

他の人の話も聞いて良かったです。