

減塩で健康なからだに

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

8月10日は、「健康ハートの日」です。高齢化が進むにつれて増える心臓病に対応するには、国民の予防意識の向上が不可欠であると考え、日本心臓財団が昭和60年（1985年）に定めました。

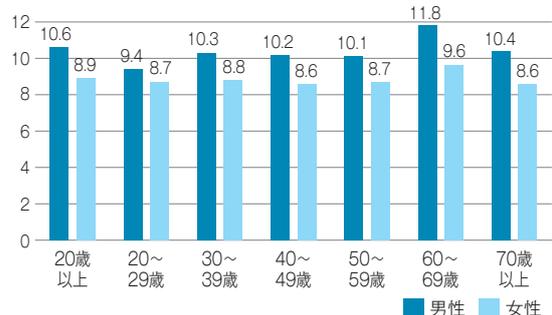
私たちが普段食べている和食は、無形文化遺産となり世界的にもヘルシーで健康的なイメージで注目されていますが、一方で醤油や味噌などを使った伝統料理が多く、塩分が高い料理が多いのも特徴です。また、近年はライフスタイルの変化からファストフードや外食・加工食品などを利用する人が多く、塩分を多く摂取しがちです。

塩分のとりすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などのさまざまな生活習慣病を招きます。高血圧をはじめ生活習慣病予防には「減塩」に取り組むことが大切です。

●和歌山県民は心疾患死亡率高い

男性／全国ワースト5位
女性／全国ワースト3位
※平成27年（2015年）年齢調整死亡率（人口10万対）

和歌山県民の食塩摂取量の平均値(20歳以上)(g)



※1日当たりの食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満（日本食事摂取基準2020より）としており、目標量よりも多く摂取しているのが現状です。

●あなたの食生活はどのタイプ？

減塩の基本は、今より減らすことです。少しずつできることから始めませんか。健康に長生きするために、減塩を心がけましょう。

食生活のタイプ	減塩方法
食卓のしょうゆやソースを使う	ステップ1 減塩しょうゆや割りしょうゆなど、しょうゆの種類を変える。 ステップ2 使う量を減らす（かけずに小皿に入れてつける）。 ステップ3 食卓にしょうゆやソースを置かないようにする。
汁物が多い	ステップ1 汁物は具たくさんにする（野菜や海藻などを多めに）。 ステップ2 うまみ調味料やだしの素に頼らず、だしをとる。 ステップ3 今より汁物を食べる頻度を減らす。
塩が多い食品が好き	ステップ1 塩の多い食品を確認する（漬物・佃煮・魚の干物など）。 ステップ2 食べ方を変える、塩の多い食品の食べる量を減らす。 ステップ3 塩の多い食品を食べる頻度を減らす。
塩の多い料理が好き	ステップ1 塩の多い料理を確認する（ラーメン・カレーなど）。 ステップ2 麺類の汁は飲まない、麺と味つきご飯のセットは食べない。 ステップ3 塩の多いメニューを選ぶ頻度を減らす。

●健康づくり講座で減塩について知ろう

栄養士による手軽にできる減塩食のお話です。参加者には減塩レシピをプレゼントします。

- 日時／9月6日（月） 13時～
- 場所／金屋文化保健センター
- 申し込み先／健康推進課（金屋庁舎）

●乳幼児を子育て中の皆さまへ
子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！

絵本の選び方講座
～絵本を選んで読んであげよう～

- 日時／8月11日（水） 13:30～14:30
- 場所／子育て支援センター
- 講師／地域交流センター（ALEC）職員
- 定員／10組程度
- 申込／8月2日（月）8:30～

	開設日時など（場所は「にここひろば」以外、子育て支援センター）	
あそびのひろば	金曜日（8月6日・13日・20日・27日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00
にここひろば（1歳半～）	8月25日（水）10:00～11:00（予約制） 水遊びをします。タオル・着替えをお持ちください。 ※場所は金屋文化保健センター。詳細は予定表でご確認ください。	

～夏祭りを楽しもう～ 期間／8月2日（月）～8月5日（木）9:00～11:00
子育て支援センターで夏祭りの雰囲気味わいましょう。

詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。
子育て支援センター ☎090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）