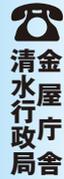




健康みちしるべ

今日から始める減塩生活



金屋庁舎
清水行政局
健康推進課
住民福祉室

52・2111

塩分は生命維持のために必要なものです。しかし、取りすぎると高血圧の原因になったり、動脈硬化を促進させて脳卒中を引き起こしたり、腎不全・心不全発症の引き金になったりします。それ以外にも、胃がんになるリスクを高めることや、骨量の減少にもつながることが分かってきました。

食事は楽しみの一つ。味付けの好みもさまざまで、変えることは簡単ではありませんが、塩分量を意識し、食生活を振り返ることで、さらに健康な生活を目指すことができます。

塩分はどれくらいを目標に??

日本人の食事摂取基準の塩分量を見てみると、男性は1日8g未満、女性は7g未満を目標としています。

実際の摂取量は男性11g、女性9.2g（平成27年国民栄養調査）。過去に比べると減少傾向にあります。インスタント食品や加工品、外食、コンビニ食など便利になった分、塩分の多い食生活に偏りやすく、知らず知らずのうちに塩分過剰摂取になっているおそれがあります。

栄養成分表示を見て塩分量を知ろう!

加工品や調味料、コンビニ弁当などに記載されている「栄養成分表示」を見ると、塩分量が分かります。

インスタントラーメンの食塩量は5〜6g。1食で1日分の目標値にほぼ近づくことが分かります。

ナトリウム量でしか表示されていない場合は、次の換算式で食塩量を算出しましょう。

ナトリウム量(g) × 2.54 = 食塩相当量(g)

食べるコツ・選ぶコツ

汁物は一日一杯までに。麺類を食べるときは汁を残すようにしましょう。

味の付いた主食に注意。丼物やチャーハン、カレーなどの味の付いた主食には塩分が多く含まれています。

漬物や佃煮は食べる回数や1回に食べる量を減らしましょう。

食卓にしようゆや塩を置かないようにし、むやみにかけることはやめましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日 ~木曜日	◇ 9:00 ~ 11:00 ◇ 13:30 ~ 16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①10:00~11:30(9:30~受付) ②14:00~15:00(13:30~受付)	
「たまたまぼこ」さんの絵本の読み聞かせ	0~1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター ◆時間…第4水曜日 10:00~11:00(9:30~受付)	
ベビーマッサージ講習	母と子の健康づくり運動協議会有田市部が実施する、ベビーマッサージのお誘いです。 ◆講師…ロイヤルセラピスト協会認定講師 向山千恵先生 ◆日時…11月27日(月) 10:00~11:30 ◆場所…子育て支援センター ◆対象…生後2カ月ごろから1歳ごろまでの赤ちゃんとママ ◆定員…20人(要申し込み) 無料でご参加いただけます。子育て支援センターへお申し込みください。	

■場所/子育て支援センター(旧きび中央保育所)
☎090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

おいしく減塩食を作るコツ

ゆず・レモン・すだちなどの柑橘類や酢の酸味を利用しましょう。

かつお節、昆布などの自然出汁の香りと旨みを利用しましょう。

香りの強い野菜や香辛料で、味にアクセントをつけましょう。ネギ・しょうが・唐辛子・わさび・辛子・山椒・ミョウガなど。

油の風味で塩味をカバー。ほどよい焼き加減で香ばしさと見た目のおいしさを。

山椒には味覚を鋭くする効果も!



同じものを食べても辛いと感じる人もあれば、薄いと感じる人もあるように味付けの好みもさまざまです。慣れ親しんだ味を変え、薄味に慣れるには時間がかかります。急に変えることは抵抗があり、長続きしません。食生活を振り返り、少しずつ自分にあつた減塩方法を見つけましょう。