

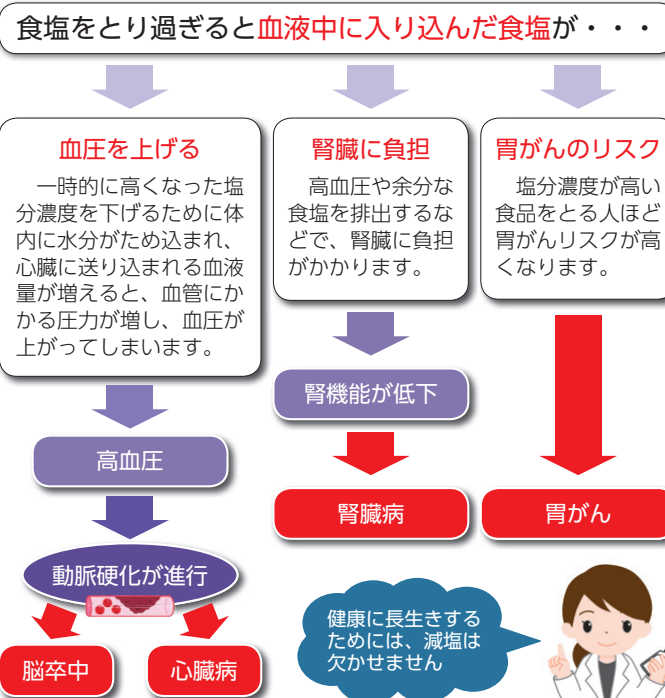
減塩のススメ



大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

へる塩生活 はじめましょう！

●食塩のとり過ぎが危険なわけ



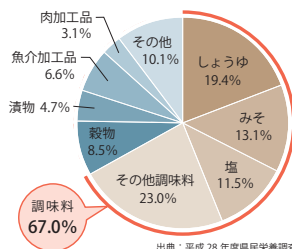
●食塩摂取量の目標量

1日あたりの食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。しかし、岐阜県民(20歳以上)は男性10.4g、女性8.8gもの食塩をとっています。

●食塩のとり過ぎの原因は？

食塩は、しょうゆ、みそなどの調味料、加工食品など、さまざまなものに含まれています。県民の食塩摂取の7割弱がしょうゆ、みそ、塩などの調味料といった料理の味付けにかかわる部分からであり、2～3割がパン類、魚介加工品、漬物、肉加工品といった加工食品からです。

食塩摂取量の食品群別内訳(20歳以上)



健康長寿に大きな影響を及ぼしている生活習慣病は全国的に大きな問題となっています。そこで今回は、生活習慣病予防の一環として「減塩」に着目して紹介します。

ぜひ「へる塩生活」を実践し、健康で長生きできる体づくりをしていきましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

●すぐに実践できる！減塩のポイント

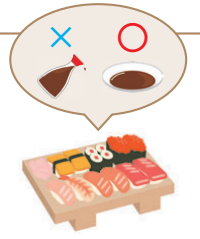
早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

下記のポイントを心がけ、「へる塩生活」をはじめてみましょう。



食べ方編

- めん類は汁を全部残すと塩分約50%カット
- 調味料は「かける」よりも「つける」
- 食塩量の多い食品は食べる回数を減らす
- 栄養成分表示で食塩相当量をチェック
- 揚げ物にはソースやしょうゆをかけない



調理編

- 旬の食材、新鮮な食材で、食材そのもののおいしさアップ
- 天然食品でだしうま味を活かす
- 酸味や香辛料、香味野菜、種実類などを上手に使う
- 調味料は「減塩」を選ぶ
- よく使う調味料に含まれる食塩量にも気を付ける



●もっと減塩について詳しく知りたい人は…

大垣市保健センターでは「飛び出す市役所」出前講座「減塩のすすめ」=写真=を開催しています。

学校や職場、自治会などで、減塩についての講習会を開催したいなどのご要望がありましたら、保健センターから講師がお伺いします。

まずは、同センターへお問い合わせください。



市HPでは、おいしい減塩レシピやクイズをまじえた紹介動画などを掲載していますので、ぜひ一度ご覧ください。

大垣市 減塩



減塩のススメ
へる塩生活はじめましょう▶

8月31日は やさいの日

～8月は野菜ファースト強化月間～

岐阜県では「野菜ファースト」をキーワードに県民の野菜摂取量増加に向けた取り組みを行っています。

健康に過ごすためには、日々の食事は重要な要素の一つです。野菜を食事に取り入れ、バランスの取れた食事で感染症に負けない体づくりを目指しましょう。

詳しくは、西濃保健所健康増進課(☎73-1111 内線278)へ。



市は、生活習慣病を予防することで、健康寿命を延伸し、生活の質の向上を図るため、健康イベント「ヘルシーおおがきフェア」を開催します。

- とき/8月27日(土) 午前10時30分～午後4時
- ところ/アル・プラザ鶴見1階セントラルコート(鶴見町)
- 内容/健康に関する講座、パネル展示(展示期間は8月23～28日)、クイズラリー(先着300人に景品あり)
- 問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)へ