

# みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## 家庭でも外食でも減塩を心掛けて、野菜を多く取りましょう!

### 食塩摂取量の現状は…

厚生労働省が定める1日の食塩摂取量の目標値は、男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満※1、高血圧の成人は6.0グラム未満※2です。茨城県の大人が1日に摂取している食塩量の平均値は、男性11.4グラム、女性9.7グラム※3なので、目標値よりも多く塩分を摂取しています。

また、茨城県の子ども(1～6歳)についても、1日平均4.9グラムの食塩を摂取しており※3、目標値の3.0～4.5グラム未満※1に該当せず、減塩が必要といえます。

無理なく減塩に取り組むためには、小さな頃から素材の味を楽しむようにし、薄味に慣れることが大切です。

※1…厚生労働省日本人の食事摂取基準2020年版検討会報告書  
※2…日本高血圧学会推奨値  
※3…平成28年度 茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

### なぜ減塩が必要なのか?

食塩が多い食事を続けていると、年齢とともに血圧が高くなる傾向があります。高血圧が続くと、血管は弾力性を失って動脈硬化になり、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。村では、男女とも急性心筋梗塞の死亡率が高い状況にあるため、減塩をはじめ、適性体重の維持や禁煙に取り組む必要があります。

### ちょっとした工夫で、薄味でもおいしく!

#### その1 汁ものは具たくさんにしよう!

1日に3回みそ汁を食べると塩分は3～4グラムにもなります。具たくさんにすれば汁の量が減り塩分を減らせるだけでなく、満足感も得られます。さらに野菜を多く摂取すると、野菜に含まれるカリウムの働きで、ナトリウムを体外に排出する効果も期待できます。

#### その2 麺類は汁を残して「ごちそうさま」!

うどんやラーメンには1杯で約6グラムの塩分が含まれています。麺類を食べるときは、汁を残すようにしましょう。また栄養バランスを考えて、野菜の具が多く入ったもの(五目麺など)を選ぶようにしましょう。

#### その3 揚げ物は何もかけずに食べよう!

フライやてんぷらは揚げる前に少量の塩が使われています。物足りない場合は、小皿にソースやしょうゆを入れ、少量をつけて食べるようにしましょう。また、レモンなどのかんきつ類を搾るだけでもおいしく食べられます。

### あなたの家のみそ汁の塩分を測ってみませんか?

保健センターでは、ご家庭のみそ汁やカップラーメンの塩分濃度の測定を無料で実施しています。30ミリリットル程度で測定できます。塩分量を知り、減塩に取り組みませんか(事前予約制)。



頑張らない! ムリせずゆっくりちょこっと運動

## 「外出時にちょこっと運動」

※体調が悪いときは無理をせず、休むことも大切です。体に痛みのある方や持病のある方は医師にご相談ください。

### かかとの上げ下げ

呼吸は止めずに行いましょう!



- ▼地面に着く前にかかとを上げるとさらに筋力アップ。
- ▼トントンとリズムカルにかかとを落とすと、丈夫な骨作りにつながります。
- ▼ふらつく方は手すりや壁などにつかまって行いましょう。

### 外出時に体を動かすコツ

信号やレジの待ち時間など、探してみると隙間時間は意外と多いもの。立つだけの時間を動かす時間に「ちょこっと」変えてみるのが大切です。下半身の運動は手軽でオススメです。