

みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



日常生活を少しずつ見直して… 減塩生活を始めてみませんか?—Vol.1—



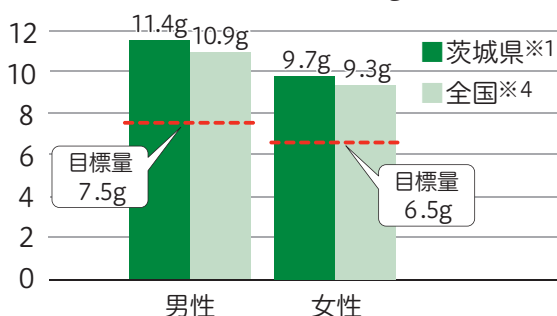
塩分を取り過ぎて
いませんか?

村では、「健康寿命の延伸」と子どもから高齢者まで誰もが多様な幸せを感じることができる「健幸感」の向上を目指して、「第3次東海村健康づくり計画」を策定しています。この計画では、村の現状と課題から5つの重点目標を定めており、その中の一つに、「減塩に取り組む人の増加」があります。このコーナーでは、今号から3回にわたり減塩についてご紹介しますので、この機会に健康のための減塩生活をスタートしてみませんか。

●食塩摂取量の現状

茨城県民の成人の1日あたりの塩分摂取量は、男性が11.4グラム、女性が9.7グラム※1と、全国平均に比べて多く、国が定める目標量(成人男性7.5グラム未満、成人女性6.5グラム未満※2)を大幅に超えています。また、村の「健康づくり・食育に関するアンケート調査※3」によると減塩を意識している人は年齢が高くなるほど多く、若い世代の意識が低い状況です。

【茨城県と全国の1日の食塩摂取量(g)の平均値】



※1…厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」※2…厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)※3…東海村「第3次東海村健康づくり計画」(令和3年3月)※4…茨城県「総合がん対策推進モニタリング調査報告書」(平成29年3月)

●食塩を摂取し過ぎると…

食塩の取り過ぎは、高血圧の原因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病などのリスクを高めてしまいます。本村で心疾患や脳血管疾患等の循環器疾患で亡くなる人は、がんに次いで多く、死因の4分の1を占めています。健康で長生きをするために、減塩は欠かせません。

●若い世代へのサポートを強化! おうちで簡単な減塩レシピも紹介します

今後、村では「とうかい減塩プロジェクト」として、若い世代へ向けたインターネットによる情報発信などを予定しています。また、今回の「おうちで簡単オススメレシピ」(下記参照)では、簡単に調理できておいしい減塩レシピを紹介しています。ぜひ、一人ひとりの取り組みの参考にしてみてください。



東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



おいしく減塩! 「にんじんサラダ」



【材料(4人分)】

- ニンジン…200g
- レーズン…適量
- 米酢(リンゴ酢、ワインビネガーも可)…大さじ1
- 三温糖…小さじ2
- 塩…ひとつまみ
- コショウ…少々
- オリーブ油…大さじ1

【作り方】

- ①ニンジンを千切りにする。
- ②○を容器に入れ、混ぜ合わせる。
- ③①と②を混ぜ合わせて、なじんだら、出来上がり♪

減塩Point

レーズンやオリーブ油を使うことで、風味が増し、調味料が少なくてもおいしく減塩ができます♪

栄養価(1人分) エネルギー…55kcal

食塩相当量…0.3g