

とすぎにないがち！

食塩を気にして、血管にやさしく(^^)

食塩をとりすぎると「高血圧」になる可能性があります。「高血圧」は、血液の濃度が高くなったり血管が硬くなるなど「動脈硬化」につながります。令和元年の国民健康・栄養調査によると、日本人の食塩摂取量の平均値は**10.1g**とされています。何にどのくらい食塩が含まれているかを知って、とりすぎない工夫をしましょう。

血圧に関する検査項目	基準値	保健指導が必要な値	受診が必要な値
収縮時血圧（最高）（mmHg）	130未満	130以上	140以上
拡張期血圧（最低）（mmHg）	85未満	85以上	90以上

*参考：横浜市特定健康診査結果の見方についてより

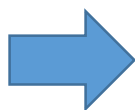
食塩摂取量は、成人1日男性7.5g未満、女性6.5g未満*1が目標とされています。

*1 日本人の食事摂取基準（2020年版より）

食品に含まれる食塩(一例) 食塩は、あらゆるところに含まれていて、知らず知らずのうちに摂りすぎに・・・



例えば、お昼に
おにぎり2個
みそ汁
ポテトサラダ
を買ったとします・・・



これで約5.0gの食塩摂取に！

食塩をとりすぎない工夫

加工食品には、「栄養成分表示」が記載されています。食品を選ぶ時には多少面倒でも、この表示を参考にすると良いですよ。

(例)

栄養成分表示 (1食当たり*2)	
熱量	800kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	23.5g
炭水化物	120.5g
食塩相当量	3.5g

*2
1食当たり、1袋当たり、100g当たり等で表示されています。



他にも・・・**酢や香辛料や香味野菜を使う、だしをかきせる、調味料は低塩のものをつかう、食べてみてから調味料をつかう、めん類の汁は残す**等の工夫ができます。

まず自分の食塩摂取量を把握して、どんな工夫が自分に合っているかを試してみてください(^^)

生活習慣病予防についてもっと詳しく相談したい方は、健康づくり係の「生活習慣改善相談(要申込)」をご利用ください。