

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



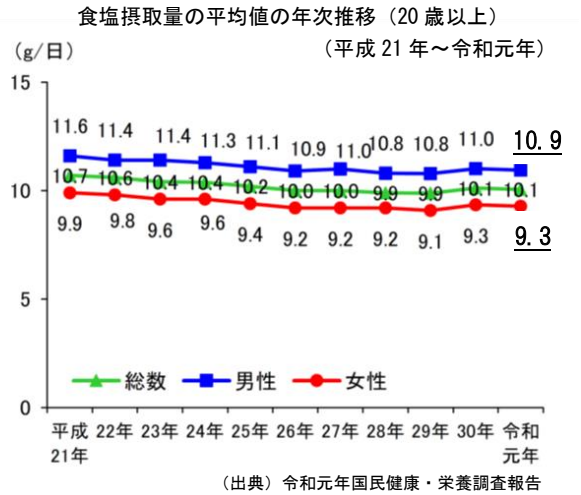
塩分のとり過ぎに要注意

塩分のとり過ぎは、体内の水分量を増やして血圧を上昇させ心疾患や脳血管疾患などのリスクを高めます。

国民・健康栄養調査の食塩摂取量の平均値を見ると、10年前と比較すると減ってはいるものの、成人の1日の目標量である「男性7.5g未満、女性6.5g未満」とは、まだ大きな差があります。

塩分は調味料だけでなく、様々な食品に含まれていますので気をつけなければ、あっという間にとり過ぎてしまいます。

減塩の基本は「**今より減らす**」こと。「食品表示（食塩相当量）を確認する」「麺類の汁を残す」「しょうゆは“かける”より“つける”」など、減塩を意識した食行動の積み重ねが、高血圧の改善や健康につながります。



減塩の取組

減塩行動を実行するためのステップは、まず「**知ること**」から。減塩がなぜ大切か、ご自身が塩分をどのくらい摂っているのかを知って（実感して）いただくために、健康増進課では今年度、次のような取組を行います。

食品表示を確認してみましょう

栄養成分表示	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

汁は半分残しましょう!

STEP

知る →


考える

実行する

- 出前講座、保健事業、ホームページ等での啓発
 - ・食塩摂取と生活習慣病の関係について
 - ・食塩の1日の摂取目標量について
 - ・実践しやすい減塩の工夫の提案（「今より1gの減塩」を目指して）
- 「食塩含浸ろ紙」を用いた味覚域チェック <体験型の啓発の実施>

※今年度は、女性健診結果説明会等で実施予定

食塩含有量の異なるろ紙を順番に舌に乗せ、どの食塩含有量のろ紙を塩からく感じるかを確認します。



一番薄い濃度で塩からく感じる方もいれば、最も高い濃度でもあまり感じない方もいます。あなたの味覚は薄味好み？

健康を意識した時がはじめどき！ ご自身の食習慣を振り返り、今日から減塩生活始めてみませんか？