

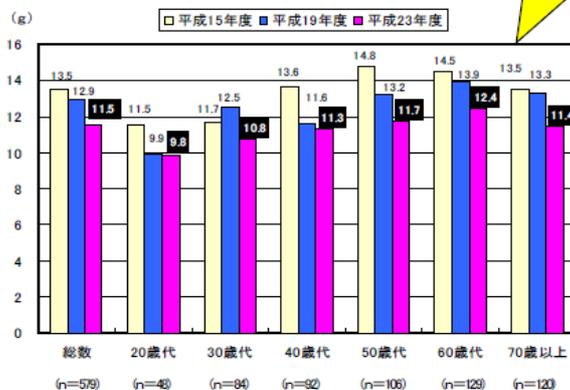
“ 見えない塩 ” にご用心!!

茨城県民は食塩摂取量が多い？

平成 2 3 年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査によると、茨城県民の塩分で摂取量は 1 日約 1 1 g (男性 11.5 g , 女性 10.1 g) であり、全年代で塩分の摂取量が多くなっています。
食塩の 1 日の**目標量は男性 9 g 未満 , 女性 7 . 5 g 未満**です。

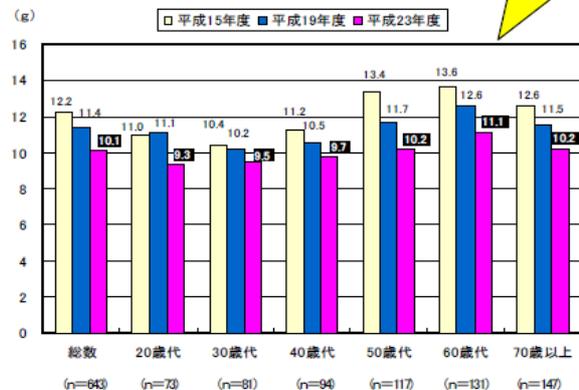
食塩摂取量の平均値
(男性、H15・H19 調査との比較)

茨城県の目標値
男性 9 g 未満



食塩摂取量の平均値
(女性、H15・H19 調査との比較)

茨城県の目標値
女性 7.5 g 未満



平成 2 3 年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査結果

高血圧は、塩分の摂り過ぎが原因の一つ

茨城県では全国と比べ、急性心筋梗塞や脳血管疾患による死亡率が高く、その対策が求められています。

疾患名	男性	女性
全死因	1 3 位	5 位
糖尿病	2 位	5 位
急性心筋梗塞	7 位	5 位
脳血管疾患	9 位	5 位
脳梗塞	1 0 位	5 位

(平成 2 2 年度都道府県別年齢調整死亡率)



茨城県立健康プラザが行った「健診受診者生命予後追跡調査」によると、**高血圧の人は、脳卒中や虚血性心疾患で死亡しやすい**という結果が出ています。

(http://www.hsc-i.jp/05_chousa/doc/seimeiyogo_chousa/H22_seineiyogo_report.pdf)

高血圧は、脳血管疾患などの病気の危険因子であり、肥満を伴うと動脈硬化や糖尿病のリスクが高くなります。

高血圧にならないよう、減塩や運動などの一次予防が大切です。

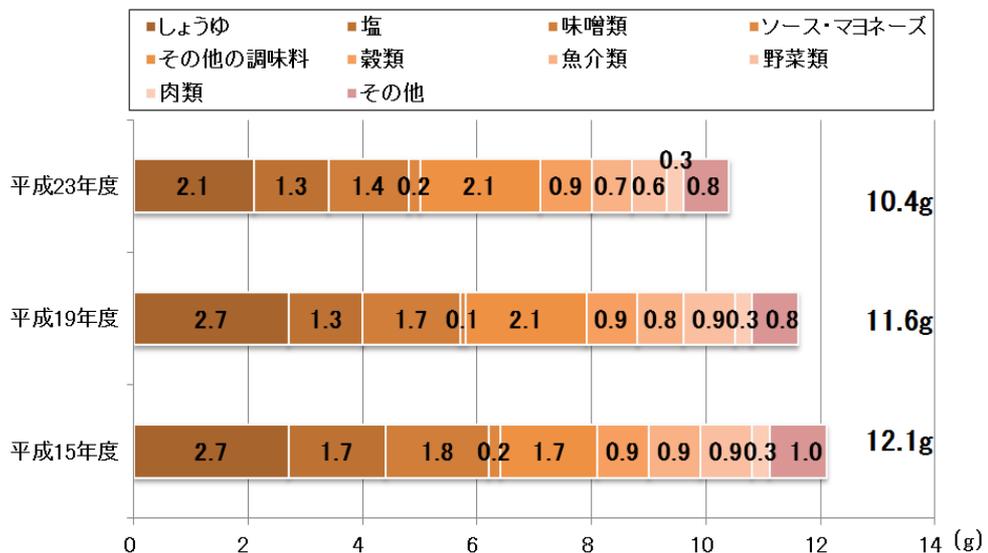
” 見えない塩 ” に気をつけよう！

調味料からの食塩の摂取量はなんと約 7 割。

また、かまぼこなどの練り製品やハム・ソーセージなどの肉加工品は塩分が高いものが多いので、具材として使う場合には使う量に気を付けましょう。



加工品は塩分が高いのね。。。



平成23年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査結果

野菜や果物を食べて減塩！

口に入る塩分を減らす他に、果物や野菜に含まれるカリウムの働きによって体内の余剰な塩分を排出することも重要です。

野菜を今より 1皿プラス するように食事を摂ることで、減塩につながり、バランスの良い食事に近づきます。

また、普段あまり果物を食べていなかった方や
血圧を気にされる方は、「果物を1日1個食べる」という、
美味しくて減塩対策になる習慣を始めてみませんか？



減塩は足し算？！

みそ汁の具をプラス
塩分量が少なくてもおいしく、野菜もたっぷり摂れます。

具少なめ



具たっぷり



外食時の減塩テクニック

- ソースやしょうゆは「かける」よりも「つける」。つける前に味見をして、塩加減をチェックしましょう！
- 麺類の汁は残しましょう。汁の半分を残すと2～3gの減塩に！
- うどん、そばは「煮込み」や「かけ」ではなく、「ざる」にする。
- ラーメン・うどん・丼物などの単品よりも定食を選んで野菜量をアップ！
- 炊き込みご飯やまぜご飯ではなく白いごはんを選びましょう。
- よく注文するメニューのカロリーや塩分量を覚えておきましょう。
- 塩分が多く含まれている酒の肴は少なめに。



～減らすだけじゃない！プロが教える減塩のコツ～

お酢や**レモン**などで酸味を楽しみましょう！

だしを上手に利用しましょう！

炒った**ごま**や**くるみ**などを使って歯触りや風味を！

薬味・ハーブ・スパイスを加えてアクセントを！

(しょうが, にんにく, しそ, カレー粉, 七味唐辛子, わさび, からし, コショウなど)

焼き目をつけて香ばしさをアップ！

写真のように**汁物**には**野菜**を**たっぷり**入れましょう！

野菜を**1皿プラス**, **果物**を**1日1個**食べて, 体内の余剰な塩分を排出しましょう！カリウム豊富な食材(野菜や大豆製品、魚介類など)

情報提供：茨城県筑西保健所・常総保健所・古河保健所