



# すまいるカフェだより



～2020年10月号 VOL.6～健康管理センター

## 健康維持のために生活習慣を見直してみても～塩分摂取～

これからの季節は、気温も下がり屋外での運動をするにも何かと億劫になりがち。新型コロナウイルス感染症により新しい生活様式が求められる今日、運動の機会や野外での活動が制限されることが少なくありません。

そんな時は日々の食事を見直して生活習慣の改善を図ってはいかがでしょうか。日々の食生活の中で、塩分を摂りすぎると高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の原因になると言われています。福島県民は全国的に見ても塩分の摂取量が高い傾向にあります。

日本人の1日あたりの平均塩分摂取量

男性 11g  
女性 9.3g

福島県民の1日あたりの食塩摂取量

男性 11.9g  
女性 9.9g

### 1日あたりの塩分摂取量の目標値(成人)

厚生労働省「日本人の食塩摂取基準(2020年版)」

**男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満**

減塩



塩分を摂りすぎると血圧を上げる大きな原因となります。それだけではなく、塩分を摂り過ぎるのはガンや脳梗塞・腎臓病のリスクを高めます。また、味の濃いものは肥満の原因にもつながります。塩分の摂りすぎによる高血圧は動脈硬化を引き起こし、動脈硬化は、脳卒中や心筋梗塞、腎障害など様々な病気のリスクが高まります。

日々を健康に過ごすためにも日頃からの「減塩」を意識してみましょう！



### 保健師からのワンポイントアドバイス

上手な  
減塩のコツ

調味料はかけるより付けて、小皿に取るなどしてください。香辛料、お酢・レモンなどの酸味、出汁をかきかして塩分を抑える。ハム、ベーコン等の加工食品を控える。ラーメン等のスープなどは飲み干さずに控えめに!!



一度に全てを実践するのはなかなか難しいので、まずはできる項目から実践してみましょう。一つでもいいので継続して習慣付けることが大切です！

