



## 減塩の基本は「今より減らすこと」

今年度も8月で全地区の健康診査結果説明会が終わりました。健診結果から、佐井村は塩分を摂りすぎている方が多いことがわかっています。目標は男性が8.0g、女性は7.0gですが、佐井村の場合、平均で男性は12.1g、女性は11.0gです。

### H29年度健康診査受診者の地区別塩分量平均値（g/日）

原田	古佐井	大佐井	川目	矢越	磯谷	長後	福浦	牛滝
11.4g	11.7g	11.6g	10.2g	12.2g	10.6g	10.8g	11.2g	13.2g

自分の食生活のタイプを知り、ステップ1から一歩ずつ始めましょう。

### 食卓のしょうゆやソースを使うタイプ

- ステップ1** 減塩しょうゆに代える、割りしょうゆに代える。（だし・酢・レモン汁などで割る）
- ステップ2** かけずに小皿に入れてつける。食べる前にかけずに食べてみて味を確認してからつける。
- ステップ3** 食卓に置かないようにする。

### 汁物が多いタイプ

- ステップ1** 汁物は具沢山！ 汁を少なめに野菜や海藻などの具をたくさん入れる。
- ステップ2** だしを濃い目にとることで塩が少なくてもおいしくなる。
- ステップ3** 今より汁物を食べる回数を減らす。みそ汁は1日1回で十分です。

### 塩が多い食品が好きなタイプ

- ステップ1** 漬物、佃煮、干物、塩鮭、しらす干、さきいか、塩辛、たらこなど塩の多い食品を確認する。
- ステップ2** 塩の少ないおかずから食べる。漬物や佃煮はおかずにはせず食事の最後に少量を。1切れを小さめに切る。今より1回に食べる量を減らす。
- ステップ3** 塩の多い食品を食べる頻度を減らす。

### 塩の多い料理が好きなタイプ

- ステップ1** 塩の多いメニューを確認する。（カレー、ラーメン、焼きそば、うどん、そば、インスタントラーメン、寿司、親子丼など）
- ステップ2** 麺類のスープを残せば塩を今より3分の2カットできます。ラーメンとチャーハン、そばとご飯などセットで食べない。
- ステップ3** 塩の多いメニューを選ぶ頻度を減らす。

## 9月10日～9月16日は自殺予防週間です

身近な人で深刻に悩んだり苦しんだりしている人はいませんか。自殺は個人の問題だとタブー視しがちですが、自殺まで追い込んでいる社会の状況に目が向けられ国では「自殺対策基本法」が制定されています。

◎青森県民のための自殺予防フリーダイヤル（毎月1日12：00～21：00）

☎0120-063-556

◎自殺予防いのちの電話（毎月10日24時間）

☎0120-738-556