



保健師だより

今年も健(検)診の時期がやってきました。

毎年の健康診断で「**血圧値**」の異常を指摘される方が多くなってきています。日本人にもっとも多い病気で、実に日本人の1 / 3が高血圧症といわれています。自覚症状がほとんどなく、心筋梗塞や脳梗塞などといった生命にかかわる合併症を引き起こす危険性があります。血圧を下げるためには生活習慣を見直す必要があります、そのひとつに『**減塩**』があります。

健康診断では尿中塩分測定も行っています。1日の塩分摂取量は減少傾向にはありますが、国の目標値を上回っています。

気にしていますか？食塩摂取量

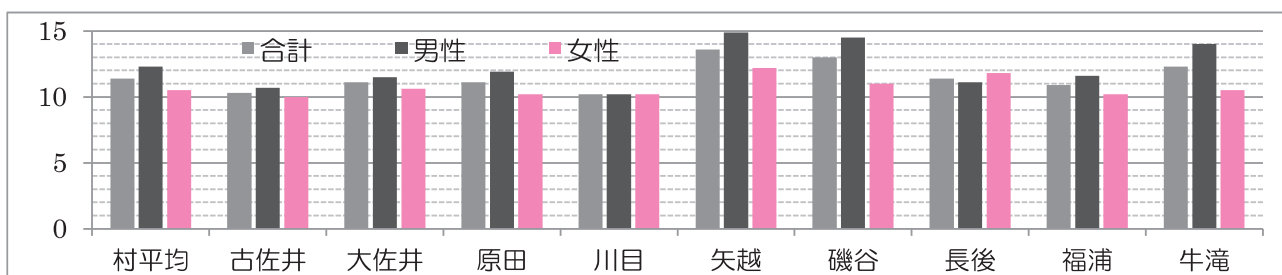
ご自身が1日に何gの食塩を摂取しているか意識したことはありますか？

ほとんどの日本人は必要量をはるかに超えています。高血圧症の予防や治療には過剰な食塩摂取を改善することが重要です。食塩摂取量は1日6gまでにしなければ血圧を下げる効果は得られないとされ、WHO（世界保健機関）が成人の食塩摂取量として強く推奨しているのは**1日5g未満**です。

食塩摂取の多い食事に慣れた日本では、**健康な男性は1日8g未満、女性は7g未満、高血圧治療中の方は6g未満**としています。

佐井村の塩分摂取状況

下のグラフは、平成30年度特定健診受診者の地区別にみた1日の塩分摂取量の平均値です。男女とも1日の目標値を上回っています。また、最も多かった方をみると男性で28.1g、女性で20.0gでした。



塩分の摂りすぎは良くない…ということはわかっていますが、味が薄いと料理がおいしくないと感じ、なかなか実行に移せない方が多いようです。できるだけ早く薄味に慣れておくことが体のためにも、長くおいしい食事を楽しむためにも大変重要です。最近は減塩の調味料がたくさん販売されています。上手に使いながら、そして、素材そのものの味や和食のうま味を楽しんでみてはどうでしょうか。

今日から食塩摂取量を意識してみませんか？

◆自分でできる減塩のポイント◆

- * 食材の塩分を栄養成分表示で確認する習慣をつけましょう。
漬物や干物、練り製品、加工品など塩分が多い食品はなるべく控えましょう。
- * しょうゆやソースはかけるのではなく、つけて食べましょう。
例えばとんかつにかけるソースも小皿に取り、つけて食べると塩分が減らせます。
- * 食べる量が増えると塩分量も多くなるので、腹八分目を心掛けましょう。