



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

工夫しよう！塩分の摂り方

秩父地域は県内でも「高血圧」の割合が高い地域でもあります。高血圧症予防で大事なのが、「減塩」です。

健康な日本人の成人男女の目標とすべき1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧症や慢性腎臓病の重症化予防では1日6g未満とすることが推奨されています。（「日本人の食事摂取基準」2025版より）

減塩すると食事がまずくなる！？と思っているかもしれませんが、必ずしもそうではありません。

～塩分を減らすポイント～

1. 汁物は飲み干さない（いちばん効果大きい）

スープや味噌汁といった汁物には、塩分が多く含まれています。具材のみ食べ、汁自体の量を減らす工夫が必要です。特に、カップ麺やインスタントラーメンのスープは一日摂取目標量の7割近くを一食で摂ってしまうことになるので注意が必要です。

2. 味付けを確認して、調味料のかけすぎに注意

しょうゆは直接かけず、小皿に入れてつけるようにすると、つけすぎずに済みます。「かける」より「つける」！こころがけましょう。

3. 調味料を工夫しよう

調味料はスプーン1杯で塩分量が大きく変わります。しょうゆは大さじ1で塩分量は2.6g、ケチャップなら大さじ1で0.5gです。味付け方法を工夫することで、減塩につながります。また、昆布、鰹節、しいたけなど、天然食品のだしのうまみを生かしたり、わさび、胡椒、カレー粉などの香辛料や香味野菜を上手に取り入れると、美味しい減塩食になります。

4. 少しずつ薄味になれていく

濃い味が好きな方ははじめは難しいかもしれませんが、少しずつ薄味にすることで薄味でもおいしく感じられるようになります。

5. 見えない塩分に注意しましょう

加工食品の中にも塩分が含まれています。ウインナーには約1.1g、レトルトカレー約3.0g、おでんは約3.8gの塩分が含まれていますので意識しましょう。

10月は28日(水)、29日(木)、30日(金)で特定健康診査、後期高齢者健診があります。高血圧症は生活習慣病の一つなので、予防が大切です。健診を受けて自分の検査結果を確認して、毎日の健康な生活に役立ててください。健診の問い合わせは下記になります。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

簡単な手話を覚えましょう【第79回】

「LINEでお知らせします」の手話表現



つまんだ形にした両手指先を前に向けて、口元から開きながら前に出します。



左手甲を右手のひらで2回叩きます。



両手をアルファベットの「L」の形にして、胸の前で交互に前後させます。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111