

生活習慣病の原因ともなるメタボリックシンドロームの早期発見を目的とした特定健診は、国民健康保険に加入している40歳以上の方を対象に実施しています。年に1度の健康チェックとしてぜひ来年度も受診をお勧めします。

## 塩分を上手にコントロール！

普段食べている食品の塩分量を気にしていますか？しょうゆや味噌など日本の食事によく使う調味料は塩分が多く入っており、気づかぬうちに高塩分の食事になりがちです。50代、60代になってから高血圧になる割合も高い(※)ため、若いうちから減塩を心掛けることが大切です。

(※)KDB:厚生労働省様式(様式5-2)健診有所見者状況(男女別・年代別)

成人1日当たりの塩分摂取量の目安は

男性7.5g未満

女性6.5g未満

秋田県民は

10.6gも摂っています

3~4gも多い！

(H28 国民健康・栄養調査)



塩分を摂りすぎると  
どうなっちゃうの？

塩分の摂りすぎは、

高血圧→動脈硬化→心臓病や脳卒中

につながります！病気が進行しないように  
早めの予防が大切です。

塩分が多いため食べすぎに注意が必要な食品

＼見えない塩に気を付けて！／

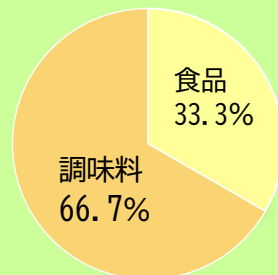
| 肉の加工品       |                         |    | 塩鮭                      |     |                         |  |                       |
|-------------|-------------------------|----|-------------------------|-----|-------------------------|--|-----------------------|
|             | ウインナー<br>2本<br>塩分 0.9g  |    | ハム<br>2枚<br>塩分 1g       |     | ベーコン<br>2枚<br>塩分 0.6g   |  | 塩鮭<br>1切れ<br>塩分 0.9g  |
| 魚の加工品(練り製品) |                         |    | 魚卵                      |     |                         |  |                       |
|             | ちくわ<br>1本<br>塩分 2.2g    |    | はんぺん<br>1/2枚<br>塩分 0.8g |     | かにかまぼこ<br>2本<br>塩分 0.4g |  | たらこ<br>10g<br>塩分 0.5g |
| 佃煮          |                         | 漬物 |                         | 梅干し |                         |  |                       |
|             | 佃煮<br>(いかなご)<br>塩分 0.6g |    | たくあん<br>20g<br>塩分 0.5g  |     | キムチ<br>40g<br>塩分 0.9g   |  | 梅干し<br>1個<br>塩分 2.2g  |

毎日できる減塩習慣を見つけよう！

作るときに減塩！

### □ 調味料を入れすぎず薄味に慣れる

日本人は塩分の約7割を調味料からとっています。塩やしょうゆよりも塩分が少ないソースやケチャップなどの調味料の使用がおすすめです。



H28 国民健康・栄養調査より

### □ だしをとって旨味を感じる

昆布やかつお節、干しいたけなどには旨味がたっぷり！だしをとることで塩味が少なくてもおいしく感じるすることができます。

### □ 旬の食材を使う

新鮮な旬の食材は、素材の味が濃く、濃い味付けをしなくてもおいしく食べることができます。

### □ 酸味や香辛料などを使う

酢やレモンなどの酸味や、しょうが、カレー粉やわさびなどの香辛料を使って、味や香りにアクセントをつけることも減塩につながります。ごま、しそ、ねぎやナッツ類などの使用もおすすめです。

食えるときに減塩！

### □ 麺類の汁は残す

ラーメンは汁まですべて飲むと塩分 5.8gと一日の塩分摂取の目安量をほぼ占めるほど多いですが、汁を半分残すと 2.5gの減塩につながります。すべて飲んでしまうという方は最後の一口を残すことから始めてみませんか。

### □ カリウムの含まれる食品と一緒に食べる

野菜や果物に多く含まれるカリウムと水分を一緒にとると、食塩の主成分であるナトリウムを体外に排出しやすくなります。

カリウムが多く含まれる食品

ほうれん草



アボカド



バナナ



トマト



芋類、かぼちゃ、ブロッコリー、ニラなどもあります

### □ みそ汁は1日1回までにする

みそ汁1杯には約2g程度の塩分が含まれており、毎食食べてしまうとみそ汁だけで約6gもの塩分をとってしまいます。汁物の回数を減らしたり、具沢山にして汁の量を減らすと減塩になります。

### □ 付属の調味料(しょうゆやソースなど)は全量使わない

市販されている弁当やお惣菜についている小袋に入った調味料や、納豆の付属のたれをなんとなく全量使い切っていませんか。まずは半分かけてみて、味を見て残り半分を入れるか決めましょう。

食習慣の乱れや食事の偏りを見直し、少しずつでも改めることによって、高血圧の予防や治療に結びつけることができます。決して難しいことばかりではないので、無理せずできることから気長に取り組んでみましょう。