



大仙市国保加入の40歳になられる方へ

『健康通信』

令和3年8月時点で対象の方にお送りしています

大仙市健康福祉部 健康増進センター

TEL 0187-62-1015

大仙市健康増進センターからのお知らせです

### ～ R3年度 特定健診はお済みでしょうか ～

40歳から特定健診が受けられます。

健診を受けると、自分の健康状態がわかったり生活習慣病の早期発見に繋がります

**お得です**

**無料**で受けられますので、1年に1回ぜひ健診を受けましょう。

医療機関受診は令和3年12月28日までです。

## 塩分とりすぎていませんか？

働き盛り世代の皆さん、仕事や子育てなど日々忙しく自分の健康のことが後回しになっていませんか？塩分をとりすぎると、高血圧になりやすくなります。血圧が高い状態が続くと、脳卒中や心臓病などの生活習慣病や胃がんになるリスクが高まります。健康に長生きするために、今のうちから減塩をコツコツ積み重ねていくことが大切です。

成人1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**

3~4g

オーバーしています

**現状 10.6g**

(秋田県H28 国民健康・栄養調査)



## 食品にはどのくらいの量の塩分が含まれているのでしょうか？

例えば ラーメン1杯に含まれる塩分は	
めん	… 約0.5g
具(メンマ、焼き豚、焼きのり)	… 約0.4g
スープ	… 約4.9g



1杯で  
1日の目安量の大半  
をとってしまいます

**合計 約 5.8g**

麺類のスープを半分は残すことで、塩分を減らすことができます



みそ汁やスープは  
野菜たっぷりの具たくさんにしましょう！

令和2年度国保40歳の方への栄養調査(健康増進センター調べ)では  
大仙市の40歳の方は、1日平均 約10.6gの塩分をとっており、

「調味料」から多くとっていました(1日平均 約7.5g)

次いで練り製品や干物などの加工品を含む

「魚介類」(1日平均 約1.0g)からが多いです



調味料だけで

1日の目安量を













とってしまっているね



# 塩分の多い食品

▼加工品には食塩が多く添加されています



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

多くとりすぎないように気を付けましょう!

## 塩分をとりすぎないためのポイント



①**主食編** ☆ご飯 (白米) は塩分ゼロです

☆おにぎりをにぎる時は、塩をつけすぎないようにしましょう

②**調味料編** ☆味をみてから調味料をかけるようにしましょう

☆しょうゆ (2.6g) よりもポン酢 (1.0g)の方が塩分は少ないです

※ ( ) 内は大きじ1あたりの塩分

☆塩分に物足りなさを感じたら、酸味や辛味を効かせましょう



☆「酢」は無塩の調味料ですが、調味料やドレッシングは控えめにしましょう

③**野菜編** ☆野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は、とりすぎてしまった

塩分を体の外に出してくれますよ! 減塩の強い味方です



☆外食やテイクアウトでは野菜の多く入った料理を選びましょう



### まるびちゃんからのお願い!

- ・濃い味に慣れてしまうと、塩分のとりすぎに繋がります  
日頃から薄味を心がけていきましょう!