

# 減塩のすすめ！！

# 栄養新聞

## 津久見市

(令和三年二月) 第三十八号

お問い合わせ先(8219533)

### 減塩のコツ

1. 漬け物は控える。	自家製浅漬けにして、少量に
2. 麺類の汁は残す。	全部残せば2~3g減塩できる
3. 新鮮な食材を用いる。	食材の持ち味で薄味の調理
4. 具だくさんのみそ汁にする。	同じ味付けでも減塩できる
5. むやみに調味料を使わない。	味付けを確かめて使う
6. 低ナトリウムの調味料をつかう。	酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する。
7. 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する。	こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる。
8. 外食や加工食品を控える。	目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物にも注意する。

出典 厚生労働省 HP

塩分は、体内の水分量を調整するなど、体の機能を維持するために大切です。取りすぎると体内の水分量が増えて血圧が上昇し心臓病や脳卒中などのリスクが高くなります。生活習慣病予防のためにも塩分摂取は控えめにしましょう。

減塩するとおいしくないと思っていまませんか？食べ方や、調味料を工夫することで、塩分を減らすことができます。

塩分とりすぎていませんか？



津久見市の状況 県民健康意識行動調査(平成28年度)より

男性		女性	
目標量	津久見市	目標量	津久見市
7.5g	14.4g	6.5g	11.1g

津久見市は、男・女とも目標量より  
**約2倍**多く塩分を摂取しています。

目標量「日本人の食事摂取基準2020年版」

### ※ 週1体操コラム ※

あなたの歩くスピードはどのくらい？  
～歩行速度は健康寿命に影響する?!～

新型コロナウイルスの影響で体を動かす機会が減っていませんか？

今回は『歩行速度と健康寿命』についてです。歩行速度が速い人は、介護が必要な状態になりにくいという研究が報告されています。

『歩く』という行為は、エネルギーだけでなく、心肺機能、筋・骨格系など全身に良い影響を及ぼすと言われています。

★歩行速度を確認してみましょう★  
方法は簡単！

5mの歩行速度を測定します。



定期的に測ってみましょう

体を動かす機会が減ると心身両面の低下を招きます。自分の歩行速度を確認し、感染対策を行いながら、ウォーキングなどの運動をしてみませんか？

### 栄養成分表示

エネルギー	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g

### 栄養成分表示で

チェックしてみましょう!

表示がナトリウムの場合の食塩相当量は、以下の式で計算できます。

$$\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量}$$

### 普段食べている食品の塩分量を知っていますか？

	みそ汁 1.5g		即席 ラーメン 5~6g
	幕の内 弁当 4.5g		鮭 切り身1切れ (甘口) 2.1g (辛口) 5.1g
	アジの干物 (60g) 1.0g		食パン 6枚切り 1枚 0.8g

