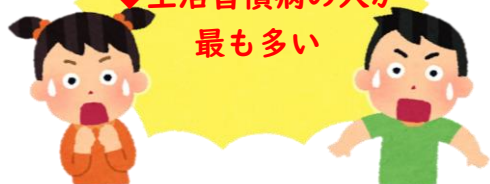


津久見市民の86%は「塩」を摂りすぎている!?

津久見市は大分県の中で...

◆健康な期間が最も短い

◆生活習慣病の人が最も多い



津久見市のこうした現状を受けて、今年度初めて一部の巡回型健診会場で「※尿中塩分検査」を実施したよ!

検査結果から、塩分を摂りすぎている人がとっても多いことがわかりました!



※尿中塩分検査 通常の尿検査と同様に採尿したものを検査し、尿中のナトリウム等から摂取した塩分量を推定するものです。

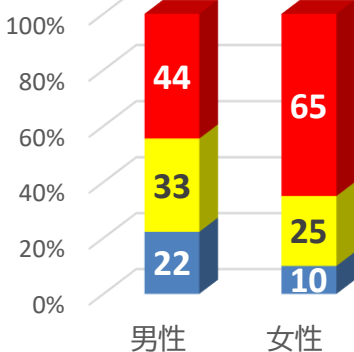
尿中塩分検査結果(%)

■基準値以内

■基準値～8.5g未満

■8.5g以上

R6.8.6実施分



食塩の目標量



多い人では、1日に5g以上の塩分を摂りすぎている人も! 塩分の摂りすぎは動脈硬化を促進し、生活習慣病を招きます。津久見市に生活習慣病有病者が多いのは「塩分」の摂りすぎが一因であると考えられます。

元気な人も、病気を持っている人も、みんなが塩の摂りすぎに気をつける必要があるよ! 薬を飲んでいても、減塩は必要です◎



今日からできる!
減塩ワザ

減塩商品を活用!

汁物は、具材たっぷり汁少な目に

追い調味料はしない

麺類のスープはできるだけ飲まない

野菜・果物はたっぷり★

災害時の備え(特別編)

配慮が必要な人のための食品備蓄

災害時には物流が滞り、以下のような特殊食品等が手に入りにくくなることが考えられます。日頃から多めにストックしておきましょう!

乳幼児



粉ミルク・哺乳瓶・紙コップ・使い捨てスプーン・多めの飲料水・レトルト離乳食

高齢者



レトルトやアルファ米のおかゆ・缶詰・レトルト、フリーズドライ食品・食べなれた乾物・栄養補助食品

食物アレルギーの方



各アレルギー対応の食品

💡 食べ慣れたものや好物があると、より安心です◎

もしも、避難生活を余儀なくされた場合、あなたの健康を守るために大事なこと3選

◎水分をしっかり摂る

血流を良くしたり、血圧や血糖を適切にコントロールするためにも大切!

◎しっかり食べる

◎身体を動かす

(脚や足の指を動かしたり、かかとを上下に動かすだけでも良いです)

もっと詳しく知りたい方は、こちらからご覧ください(農林水産省ホームページ)



栄養新聞

津久見市

(令和6年10月) 第六十五号

お問い合わせ先(8219523)

