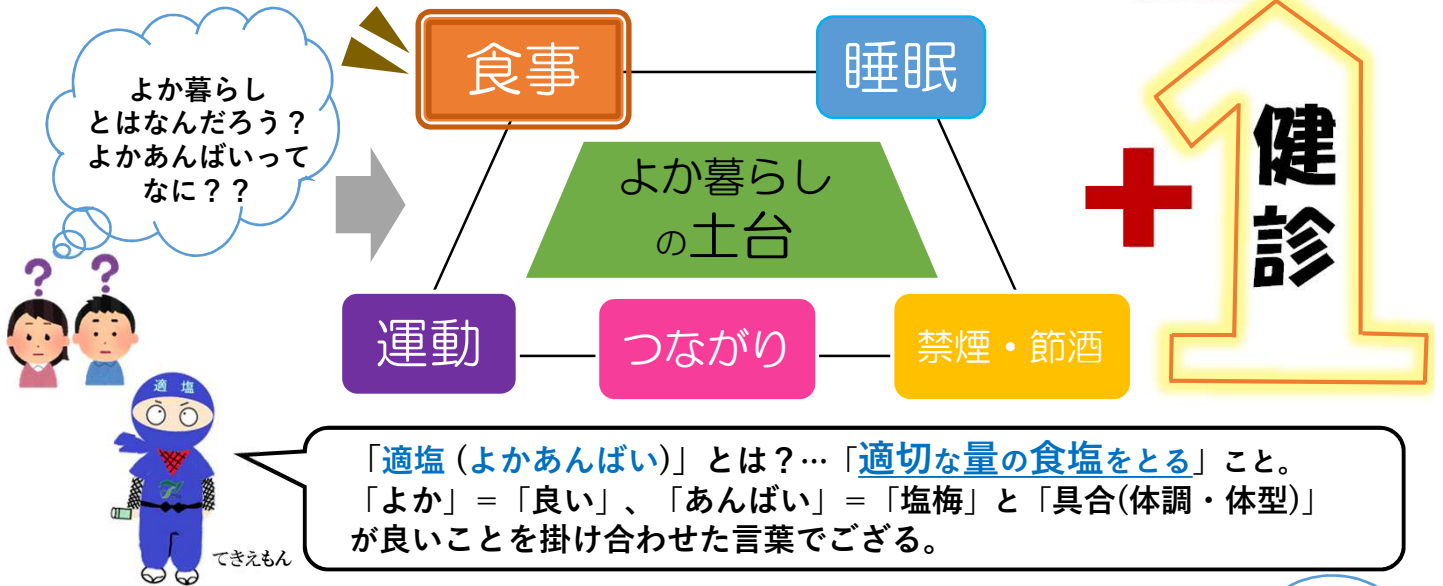


知って得する!?

「適塩(よかあんばい)」からはじめる「よか暮らし」



よかあんばい

適塩プロジェクト①「今日からはじめよう」



適塩
伝家の秘法は
これじゃ

全部飲んでいた
ラーメンの汁を
半分残してみる

1.5g減

なんとなく朝ご飯のお供だった
梅干しを減塩梅干しにしてみる

1.1g減

朝ごはんに1皿
(トマト1個、きゅうり1本など)
を追加する

朝 1 皿増

食塩

1食 1g

減らす!

増やす!

野菜

1日 1 皿

毎食の汁物を
1日1杯にしてみる

2.0g減

定食についている
漬物を残してみる

1.5g減

夜ご飯にサラダを
追加する

夜 1 皿増

※野菜に含まれるカリウムにはナトリウムの排泄を促す働きがあります。※食塩量は目安として考えてください。

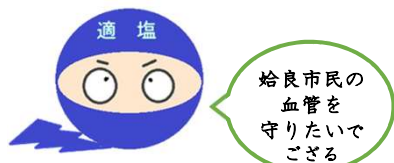


毎月17日は
「適塩の日」
でござる

1日の食塩摂取量の目標

<食事摂取基準(2020年版)より>
<高血圧症治療ガイドラインより>

男性7.5g未満
女性6.5g未満
高血圧症の方 6g未満



食塩・糖などが血管に与える影響

食塩・糖のとりすぎ

高血圧症、糖尿病

動脈硬化



血管にダメージ

眼の血管
網膜症
視力低下、失明

腎臓の血管
腎不全
人工透析

脳の血管

脳血管障害(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
麻痺、失語



心臓の血管

狭心症、心筋梗塞
突然死のリスク



足の血管

閉塞性動脈硬化症
しびれ、下肢切断



よかあんばい

適塩プロジェクト②「よかあんばい7か条」

ひと手間かけて

調理

計量スプーン・カップを使いましょう
(正確な量で食塩をとろう)

食べ方

栄養成分表示を見ましょう
(食塩を意識しよう)

よかんあんばい7か条

1 か条	2 か条	3 か条	4 か条	5 か条	6 か条	7 か条
昆布や カツオ節など だしを活用する	汁物は具をた くさん入れる	加工品・インス タント食品は 控えめに	レモン・酢や 香辛料を 上手に利用	つけものは とり過ぎない	めん類の汁は 残す	しょうゆ・ソース はかけずに つけて食べる



よかあんばい

適塩プロジェクト③「知って得する」

～意外と多い食塩相当量～



1g	2g	3g	4g	5g
食パン1枚(6枚切) 0.8g さつまあげ3本 1.1g	梅干し1個 2.0g みそ汁1杯 1.5g	ソース焼きそば1食 3.4g カレーライス1食 3.3g	かつ丼1食 3.9g 天丼1食 4.1g	かけうどん1食 4.9g ラーメン1食 5.5～7.5g カップめん1食 5.5g

※食塩量は目安としてご活用ください



年に1回は特定健診や人間ドックを受けましょう
健康保険課では健康相談・栄養相談・がん検診などを行っています！

お問合せ先 始良市役所 健康保険課 0995-55-8157(直通)