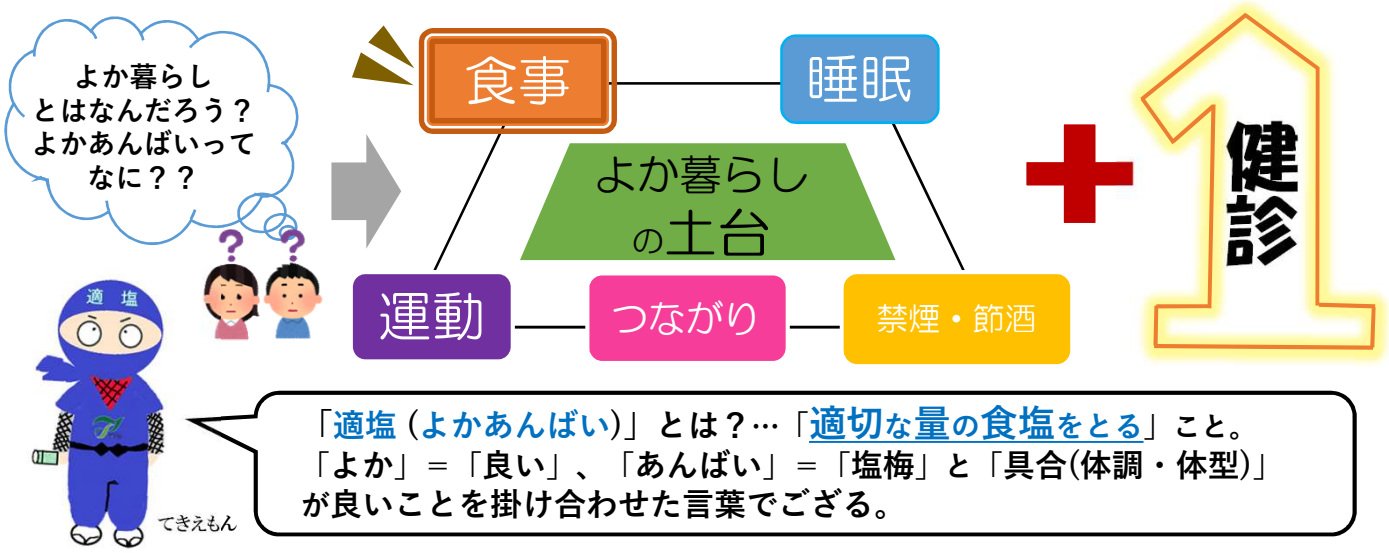
2025.4

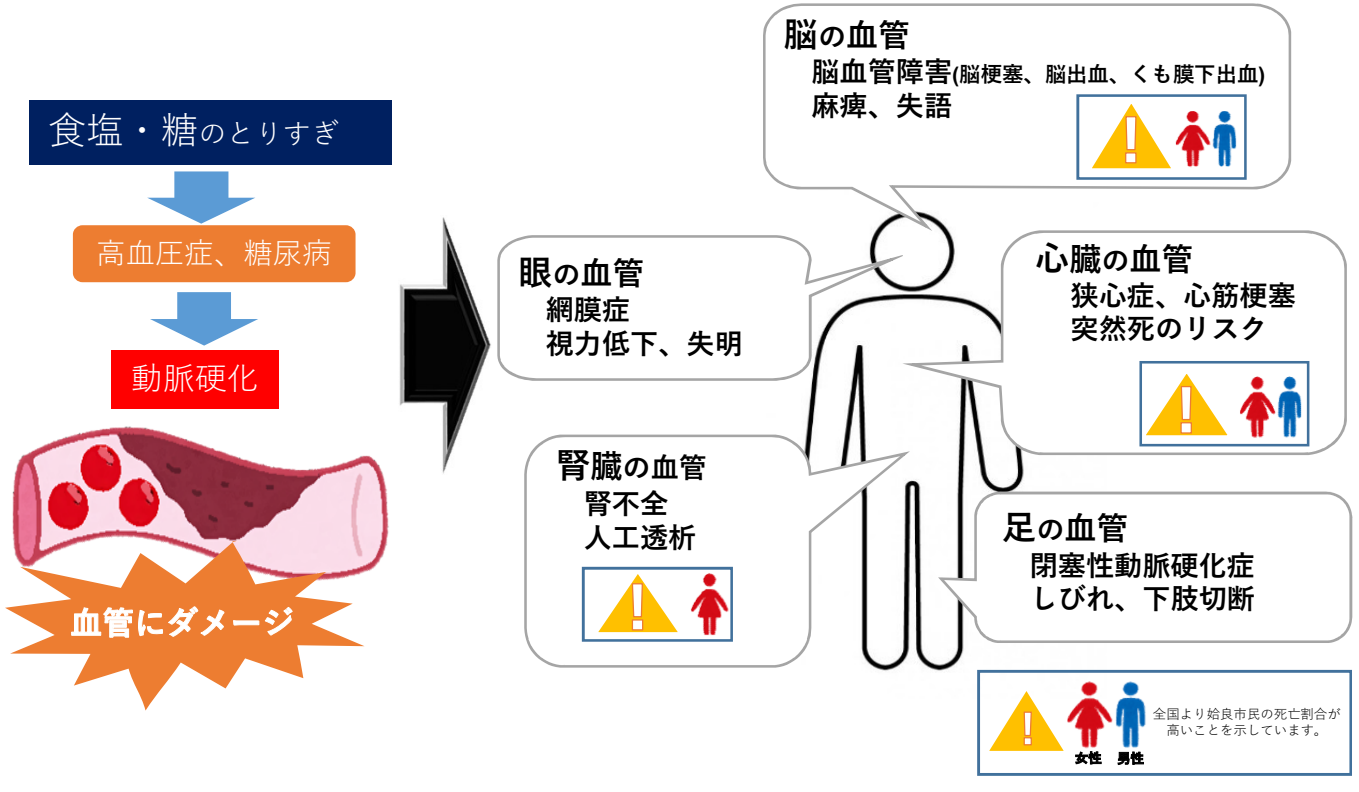
知って得する！？

「適塩(よかあんばい)」からはじめる「よか暮らし」



「適塩（よかあんばい）」とは？…「適切な量の食塩をとる」こと。
「よか」＝「良い」、「あんばい」＝「塩梅」と「具合(体調・体型)」
が良いことを掛け合わせた言葉でござる。

食塩・糖などが血管に与える影響



毎月17日は「適塩の日」でござる

1日の食塩摂取量の目標

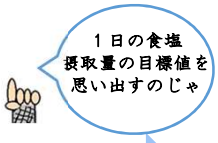
＜食事摂取基準(2025年版)より＞
＜高血圧症治療ガイドラインより＞

男性7.5g未満
女性6.5g未満
高血圧症の方６g未満

お問合せ先　姶良市役所　健康保険課　０９９５－５５－８１５７(直通)

よかあんばい 適塩プロジェクト①

「知って得する」
～意外と多い食塩相当量～

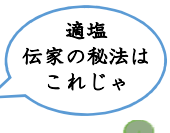


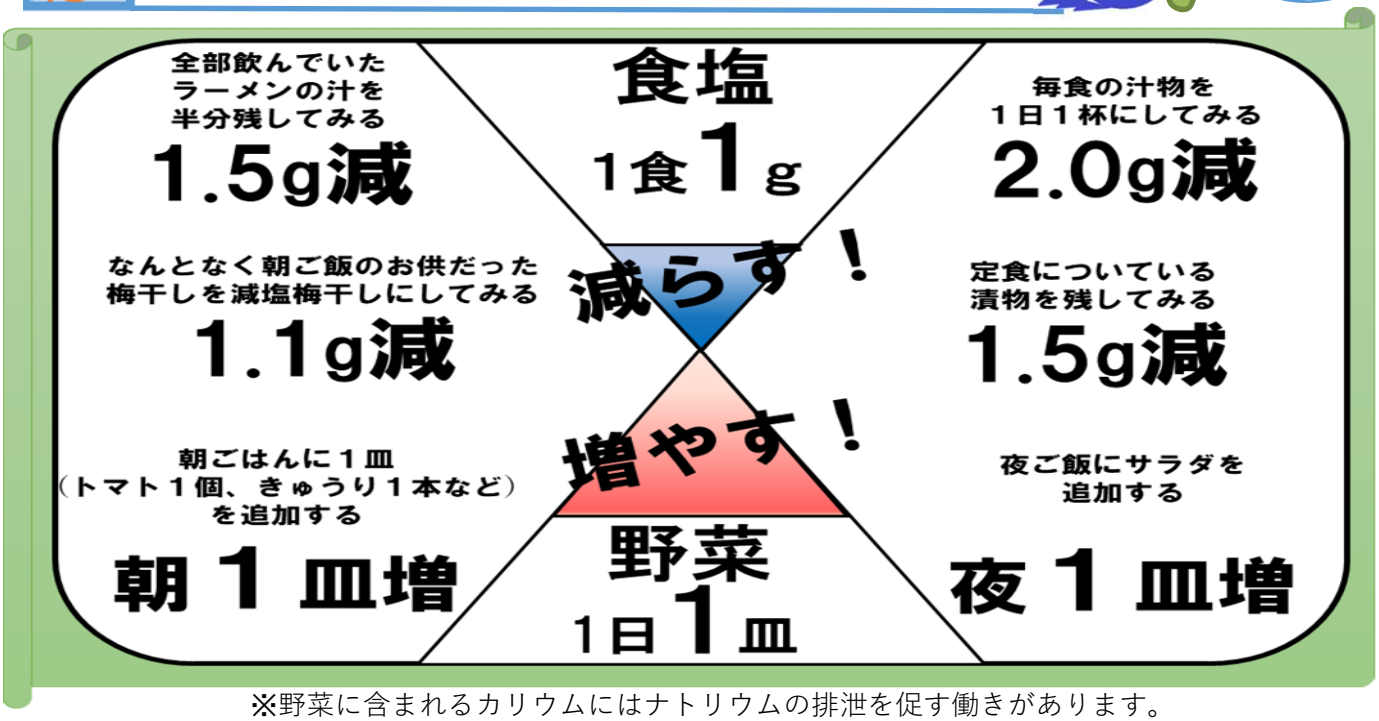
1g　2g　3g　4g　5g

- 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

よかあんばい 適塩プロジェクト②「今日からはじめよう」





※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。

よかあんばい 適塩プロジェクト③「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

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！