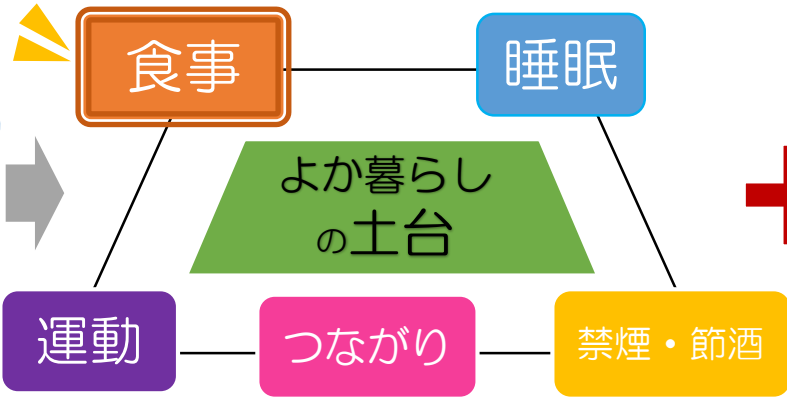


知って得する!?

「適塩(よかあんばい)」からはじめる「よか暮らし」

よか暮らしとはなんだろう? よかあんばいってなに??



てきえもん

「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。



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

食塩

1食 1g

毎食の汁物を 1日1杯にしてみる

2.0g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

減らす!

定食についている 漬物を残してみる

1.5g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

増やす!

夜ご飯にサラダを 追加する

夜 1皿増

野菜

1日 1皿

※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(2015年版)より>
<高血圧症治療ガイドラインより>

男性 8g未満
女性 7g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



始良市民の血管を守りたいでござる

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

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



眼の血管

網膜症
視力低下、失明

心臓の血管

狭心症、心筋梗塞
突然死のリスク



腎臓の血管

腎不全
人工透析



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)

よかあんばい7か条

| | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------|
| 1か条 昆布やカツオ節などだしを活用する | 2か条 汁物は具をたくさん入れる | 3か条 加工品・インスタント食品は控えめに | 4か条 レモン・酢や香辛料を上手に利用 | 5か条 つけものはとり過ぎない | 6か条 めん類の汁は残す | 7か条 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～



1日の食塩摂取量の目標値を思い出すのじゃ

1g

2g

3g

4g

5g

食パン1枚(6枚切)
0.8g



梅干し1個
2.0g



ソースやきそば1食
3.4g

かけうどん1食
4.9g



さつまいも3本
1.1g

みそ汁1杯
1.5g



カレーライス1食
3.3g



かつ丼1食
3.9g

天丼1食
4.1g



ラーメン1食
5.0～7.0g

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
健康増進課では健康相談・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 健康増進課 (電話: 0995-66-3293)