

あなたも！わたしも！ 塩分を減らして、将来の健康リスクも減らそう！

「最近むくみが気になる」、「血圧が高い日が増えているかも？」、「ちゃんと薬を飲んでいるのに最近血圧が高め」、思い当たることはありませんか？ もしかしたら塩分のとり過ぎが一因になっているかもしれません。

塩分のとり過ぎは誰にとっても病気のリスクを増やすこととなります。まずは、チェックリストで食習慣を振り返ってみましょう。

意外ととっているかも!? 塩分習慣チェック!

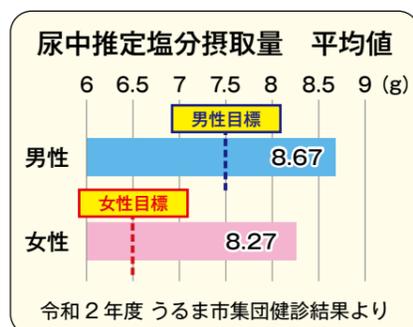
- やっぱり味付けは濃い方がおいしい（外食はそんなに濃い味に感じない）
- コンビニ食やお弁当、お惣菜、ファストフードなどを週に数回は利用する
- 缶詰やレトルト食品、〇〇の素（あわせ調味料）をよく使う
- 汁物やスープが好き！ 毎日2杯は飲む
- そばやラーメンの汁は残さず飲み干す
- 調味料はみそ・しょうゆ・だしの素が中心
- スナック菓子やせんべいは食べだしたら止まらない
- 野菜（特に生野菜）はあまり食べていないかも…
- 毎食おなかいっぱい食べる



いくつ当てはまりましたか？
チェック が付いた数が多ければ多いほど、塩分摂取の機会が多く、知らず知らずのうちに塩分をとっていると考えられます。
 が付いたところが、塩分を多くとっているところ（見直すと減塩しやすいポイント）ですよ！

なぜ減塩したほうがいい？

右のグラフは、うるま市の推定塩分摂取量の平均値です。男女とも1日の目標量（日本人の食事摂取基準 2020年版）をオーバーしています。



塩分をとり過ぎると…

- ① 体内の塩分濃度を調整するため、体内に水分をため込む（むくみの一因）
- ② ①により、心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増す（血圧上昇、心臓への負担増加）
- ③ 余分な塩分の排泄や血圧の調整を行う腎臓に負担がかかる（慢性腎臓病のリスク増加）

これらは、年齢に関係なく体内で起こる反応です。若いころから塩分を多くとっていると、それだけ長い間血管や心臓、腎臓へ負担が積み重なり、放っておくと動脈硬化が進行、脳卒中や心臓病、慢性腎臓病を招いてしまいます。また、高塩分の食事をする人ほど、胃がんのリスクが高いことも分かっています。そうならないために、日ごろから意識し、1gでも減塩することが大切です。

減塩の方法としては、塩味以外の味（うま味・酸味・辛味・苦味・甘味）やコク・風味など生かした味付けにしたり、食べる頻度や量の調整、野菜をしっかり食べる（カリウム摂取）などもあります。まずは上記の塩分習慣チェックでチェック が付いたものの中からひとつ見直し、スチ減塩生活をはじめましょう！

減塩レシピが知りたい!

健康支援課では、レシピ投稿サイト「クックパッド」で、簡単でおいしい減塩レシピや減塩のコツを紹介しています。カリウムがたっぷりとれる野菜やきのこ、海藻の手軽なとり方も！
ぜひ毎日のお食事の参考にしてください♪



からだのこと、食事のこと いろいろ聞きたい!

定例健康相談・定例栄養相談をご利用ください。減塩や血圧のことはもちろん、病気にならないために気を付けたいこと、その他健康づくりに関することは何でも、お気軽にご相談ください。
お電話での相談も受け付けています。

<定例健康相談・栄養相談>
日時：毎週水曜 9時～11時
※栄養相談は要予約
対象：うるま市にお住まいの成人

無料

としょかんだより

中央図書館 ☎ 974-1112
石川図書館 ☎ 964-5166
勝連図書館 ☎ 978-4321

今月のおすすめ

親子でチャレンジ!

『親子で取り組む作文教室』

山口 拓朗 著
日本能率協会マネジメントセンター



子どもの作文能力を伸ばすための言葉のかけ方から、作文初心者や苦手な子どものための文章テンプレート、楽しく作文が書けるお題や、読む人の興味を引く書き出しと締めくくりのパターンも紹介しています。（一般書）所蔵館 中央

『親子で「海釣り」徹底サポート BOOK』

山口 充 監修
メイツユニバーサルコンテンツ



安全に楽しく子どもと釣りを楽しむための基礎知識やマナーを紹介しています。あると便利な道具や、海に慣れるための浅場での遊びも掲載しています。釣った魚の締め方、さばき方なども写真付きの説明で、初心者にもわかりやすくなっています。（一般書）所蔵館 石川

『おいしい!ふしぎ!理科実験スイーツ こおる・わかるるひんやりスイーツ』

WILL こども知育研究所 編著
ダンノ マリコ 料理
尾嶋 好美 科学監修/金の星社



理科の実験をしながらおいしいスイーツが作れる本です。サイダーにラムネを入れると、どうなる?など、結果を科学的に解説しています。また、自由研究のレポートのまとめ方も収録しています。（児童書）所蔵館 勝連

夏休み期間中の図書館利用について

夏休み期間中の図書館は、多くの児童・生徒が調べ学習のため来館します。調べもののコーナーは図書館の資料を使って調べものをする席となっていますので、自己資料を持ち込んでの学習はご遠慮ください。より多くの利用者が気持ちよく利用できるよう、ご協力よろしくお願いたします。

夏休み特別企画

★図書館クイズラリーウィーク

児童コーナーで問題を受け取ってクイズに挑戦!
期間：7月23日（土）～8月6日（土）
場所：中央図書館 児童コーナー
全問正解者先着 40名には賞品あり

★光るスライムを作ろう

日時：7月30日（土）午前10時30分～
場所：石川図書館
対象：市内在住の親子
参加費無料（定員3組・先着順）
受付：7月16日（土）午前10時～

★夏休み親子工作教室

- ①「暑中見まいのハガキを送ろう」
日時：7月30日（土）
受付：7月16日（土）午前10時～
- ②「パタパタちょうちょ」
日時：8月6日（土）
受付：7月23日（土）午前10時～
- ③「わりばし飛行機」
日時：8月13日（土）
受付：7月30日（土）午前10時～
時間（各講座）：午前10時～・午前11時～
午後2時～・午後3時～
場所：勝連図書館
対象：市内在住の親子
参加費無料（各時間定員1組・先着順）
※お問い合わせは各図書館までお願いします。

行事案内（7月中旬～8月初旬）

	行事	日時	サークル名等
中央	あかちゃんのためのおはなし会	7月21日（木） 午前11時～	すだち
石川	おはなしワールド	7月16日（土） 午前10時30分～	すずの会
	Let's go としょかん	8月6日（土） 午前10時30分～	サークルピビ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。☆図書館にない本は、リクエストすることができます。