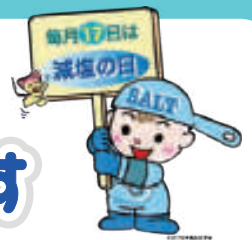


毎月17日は『減塩の日』です



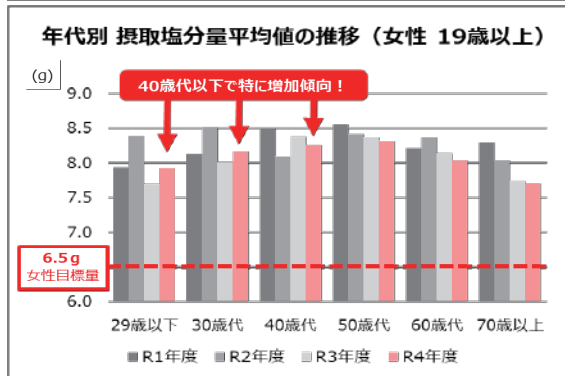
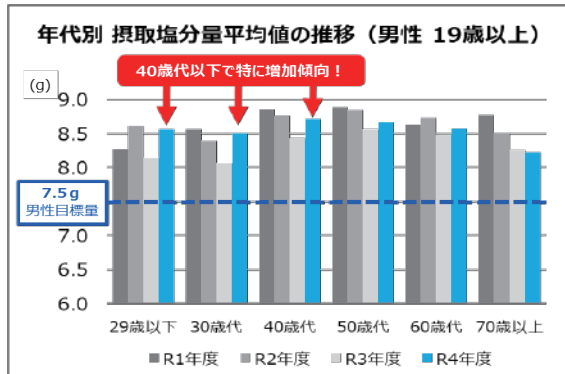
健康支援課 ☎ 973-3209

毎月17日は、日本高血圧学会が定めた『減塩の日』です。「減塩」というと高血圧などの病気で治療中の方をイメージすることが多いかもしれませんが、病気になる前の“予防”のためにも減塩はとても大切！

毎月17日は少しだけ、ご自身やご家族の塩分摂取について考えてみませんか。



うるま市民はどのくらい食塩を摂っている？



R1~R4年度うるま市集団健康診断結果より

日本人の1日当たりの食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準2020年版)です。しかし、目標量以上に摂っている方が多いのが現状。うるま市民も例外ではありません。

左のグラフは、年代別うるま市民の摂取塩分量平均値の推移です。40歳代以下の若い世代で、近年増加傾向にあることが分かります。

若い世代では特に健診受診率が低く、自分の健康について考える機会が少ないため、自分や家族の塩分量を気にしている方は多くはないかもしれません。

高塩分な食生活を続けていると、高血圧や腎臓病、胃がんなどのリスクになることが知られています。これらを“予防”するためにも、若いうちから、または病気になる前からの“減塩”が必要です。



40歳代以下の若い人では塩分摂取が増えている！



栄養成分表示をみてみよう！



2020年4月から、新たな食品表示制度が施行され、一般用加工食品の栄養成分表示が義務化されました。

ウインナーやポーク缶、レトルト食品、冷凍食品などの加工食品はもちろんのこと、スーパーやコンビニで売られているお惣菜でも栄養成分表示があるものが増えています。

食品のパッケージに書かれている栄養成分表示を参考に、食べる量を調整したり選ぶ商品を変えたりと、食べ方を工夫することも減塩方法の一つです。

次のお買いもの際には、パッケージの裏をチラッと確認してみましょう。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり

エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

表示の単位にも注目！

1個当たり？
100g当たり？
表示の量が1食に食べる量と同じとは限りません。

食塩相当量はここ！

多くはないか？
他のものと合わせると1食の合計は？

こちらもチェック！

市ホームページ
ちゅらまーみ
プロジェクト
減塩情報



クックパッド
うるま市健康支援課
公式キッチン
減塩レシピ



8月5日(土)に

親子deお塩ひかえめ講座

を開催します！

詳しくは15ページをご覧ください