

はじめよう！「減塩生活」・延ばそう！「江田島市の健康寿命」

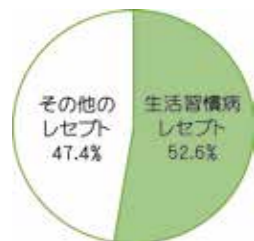
みなさん、こんにちは！
今回は、僕と一緒に「減塩」について考えてみよう！
なぜ、江田島市は「減塩」に取り組む必要があるのだろう？



その1

江田島市は、国民健康保険の全レセプト*における生活習慣病の占める割合が52.6%と半数以上となっており、中でも高血圧症が多い。

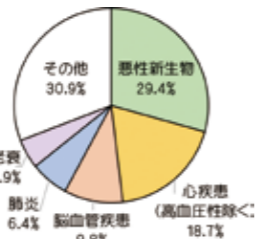
(※診療報酬請求書の通称で医療費や件数等がわかるのもの)



ほんと、高血圧症が多いね

その2

江田島市の死因は、
第1位がん、第2位心疾患
第3位脳血管疾患
高血圧症の合併症でもある心疾患
や脳血管疾患で亡くなる方が多い



【高血圧症から起こりやすい合併症】



一口メモ

高血圧症は、症状のないことが多く、放置していると突然、重篤な合併症を起こしてくることから「サイレントキラー」とも呼ばれているよ。

高血圧症の要因は、運動不足、肥満、ストレス、老化など様々だけど、塩分の摂りすぎも大きな要因の1つなんだ！

だから、高血圧症やその合併症の人が多い江田島市では、みんなで「減塩」に取り組む必要があるんだね。

では、1日にどのくらい塩分を摂ってもいいのかな？

【1日あたりの食塩摂取目標量】

男性1日8g未満
女性1日7g未満
血圧の高い人は1日6g未満



では、私達はどのくらい塩分を摂っているのだろう？

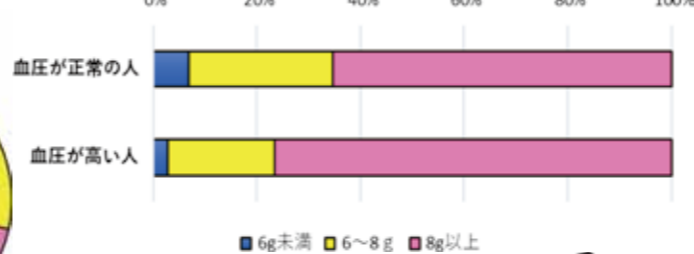
みなさんは、平成30年度から江田島市特定健診（集団）の尿検査で1日のどれくらい食塩を摂っているか推定量が測定できるようになったのを知っているかな？
今回のその結果を紹介します。



尿検査による尿中推定食塩摂取量 (n=457)



血圧と尿中推定食塩摂取量の関係 (n=457)



食塩摂取量が8g以上の人が、約8割もいるね。
血圧の高い人の方が、食塩を多く摂っている。
尿検査と一緒に起こった塩分チェック調査では、汁物、漬物・梅干し、ハムやウインナーなどの加工食品をよく食べている人が多かったよ！



減塩で高血圧症を予防しよう！

【上手に減塩するポイント】

- 塩辛いものは極力控えるようにしましょう。
(漬物、佃煮、加工品、インスタント食品などには塩分が多く含まれています)
- 塩分が多く含まれる汁物は1日1杯、具たくさんにし、
麺類の汁はなるべく残すようにしましょう。
(麺類の汁を全部残せば4~5gの減塩になります)
- 調味料はかけるよりつける、つけるより、スプレー式しょうゆさしなどを使うようにしましょう。
- 天然だし、酸味(酢・レモンなど)、香辛料、香味野菜などを使用し、調味料を減らすようにしましょう。
- 新鮮な食材を利用し、おかずの味付け(酢、しょうゆ、ケチャップ、マヨネーズなど)を変えてみましょう。



【塩分を多く摂ってしまったら・・・】

- 前後の食事でも、塩分を控えた食事にしましょう。
- いつもより意識して野菜を食べましょう。



この取り組みや料理についての感想をお願いします。

【食品や料理に含まれる塩分を知ろう！】

0g	竹輪(1本) 0.6g	
	6pチーズ(1個) 0.7g	
1g	食パン(6枚切り) 1枚0.8g	
	コースハム薄切り(2枚) 0.8g	
2g	ウインナーソーセージ(2本) 1.0g	
	ポテトチップス(1袋) 1.1g	
	たくあん(2枚) 1.5g	
	鶏五目おにぎり(1個) 1.5g	
3g	餃子たれ付き(6個) 2.1g	
	梅干し(1個) 2.2g	
	インスタントみそ汁(1杯) 2.2g	
	チーズバーガー(1個) 2.4g	
	塩サバ(半身) 2.7g	
4g	にぎり寿司醤油付き(8貫) 3.3g	
	焼きそば(1皿) 3.5g	
	ビーフカレー(1皿) 3.9g	
5g	カップ麺(汁含む1個) 4.8g	
6g	ピザ(マルゲリータM1枚) 5.6g	
	きつねうどん(汁含む1杯) 5.8g	
7g	塩ラーメン(汁ごと1杯) 6.9g	
8g	サバみりん干し(半身) 7.4g	

【えたじまん食育レシピ2万4千食プロジェクト】とは？

えたじまの「食」を活かした、野菜たっぷり、減塩の「えたじまん食育レシピ」をもとに作られた料理を、市民が食べ、2万4千食(本市の人口)達成を目指すものです。

地域、保育(こども)園、学校、事業所、飲食店、行政などが連携し、取り組みます。

何をどうするの？

2月1日(金)~28日(木)の期間中に、レシピをもとに料理を作って、家族や友人と一緒に食べてください。

みんなで食べて、2万4千食達成を目指します。

皆さんにお願いします。

作って食べた数を教えてください。

次のいずれかの方法で、3月8日(金)までに報告してください。(可能であれば、その時の食事風景の写真もお願いします。)

報告方法

電話・FAX・メール・報告用紙(市民センター・出張所経由)で

報告先・問合せ先
江田島市福祉保健部 保健医療課 健康推進係

電話：(43)1639

FAX：(57)4432

メール：iryuu@city.etajima.hiroshima.jp

ご協力よろしくお願いします。

