

# 保健だより8月号

今月の情報は  
宋戸栄養士

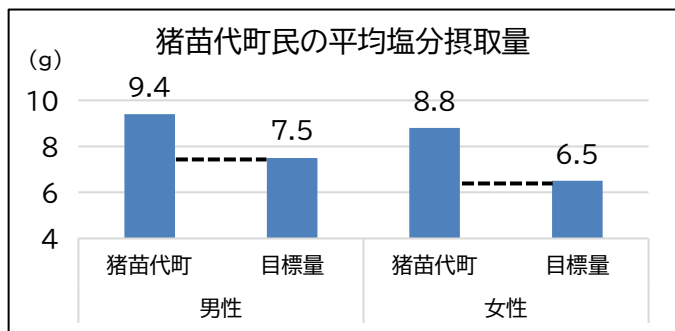
## 減塩について考えてみませんか？

6～7月にかけて実施した総合健診において、尿検査の結果から日ごろ摂取している塩分量を知ることができます。

お手元に検査結果表が届いたら、推定食塩摂取量についてもご確認ください。

### ○猪苗代町民の平均塩分摂取量は？

令和5年度の特定健康診査の結果から、猪苗代町民の平均塩分摂取量は、男女とも目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧や腎臓病の治療中の方は6.0g未満）よりも多く、男性は9.4g、女性は8.8gという結果になりました。



### ○なぜ減塩が必要なの？

体内の塩分濃度は、一定に保たれているため、塩分をとりすぎると塩分濃度を下げようと、体は水を要求し、のどが渇きます。

体内の水分量が増えると血液量も増え、心臓は高い圧力をかけて血液を送り出さなくてはならないため、血圧が高くなります。

高血圧状態が続くと血管が傷つき、修復を繰り返すことで、血管は硬く狭くなり、動脈硬化につながります。

動脈硬化は、脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）や心疾患（心筋梗塞、狭心症）、腎不全のリスクが高まるため、大切な臓器を守るためには、日頃からの「減塩」が必要になります。

### ○減塩のヒント

#### 1. 塩分量を知る

普段、よく食べている食品や調味料などに含まれる塩分量を知ることが減塩への第一歩です。商品の栄養成分表示には、塩分が記載されているため確認して選ぶようにしましょう。

食品名	食塩相当量(g)
カップめん	5.0～6.0
インスタントみそ汁	1.5～2.0
食パン(6枚切り1枚)	0.7
コースハム(1枚20g)	0.5
ウインナー(1本20g)	0.4
梅干し(1個20g)	1.0～2.0

#### 2. 減塩食品を活用する

現在は、調味料や加工品などさまざまな減塩食品が販売されています。

普段、よく使う調味料を減塩のものにするだけでも塩分を控えることができます。

#### 3. 野菜を食べる

野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウム（食塩）を体外に排出する働きがあります。毎食1皿以上、サラダなどの野菜料理を食べるようにしましょう。（腎疾患をお持ちの方は、主治医にご相談ください。）

#### 4. 食べ過ぎない

薄味にしたり、減塩食品を利用しても食べる量が多いと塩分の量も多くなってしまうため、食べる量にも注意が必要です。

毎月第2・4木曜日に農村環境改善センターで実施している「町民健康相談」では、尿検査から塩分摂取量を測定できますので、ぜひご利用ください。

【問い合わせ先】保健福祉課 ☎62-2115