

『健康づくりは食生活から』

～おいしく・たのしく・バランスよく食べて

健康に過ごしましょう～



<成人期～高齢期>

八雲町の基本健康診査(住民検診・町民ドック等)で高血圧を指摘される人は、増加傾向にあります。

このことから、今回は高血圧予防を中心に生活習慣病を予防するための食生活のポイントをご紹介します。

◆減塩と野菜摂取で生活習慣病予防

高血圧予防は減塩から

塩分の摂りすぎは高血圧を招き、動脈硬化や血栓ができやすくなり、脳梗塞・心筋梗塞などの生活習慣病につながります。また、胃がんのリスクも高めるので、日頃から減塩に努めましょう。

目標(1日)
男性8g以下
女性7g以下

毎日あと1皿分の野菜を

野菜に含まれているカリウムは、体内の余分な塩分を排出し、血圧が上がるのを防ぐ働きがあります。成人の野菜摂取量が不足しています。生活習慣病予防のために毎日あと1皿分(70g)多く野菜を食べよう心がけましょう。

目標(1日)
350g以上または
70gを1皿として
5皿分

八雲町健康増進計画アンケート調査では野菜の摂取量については男性より女性の方が多く、年齢が高くなるにつれて摂取量が増えていきます。しかし目標量の5皿(350g)以上摂取している人の割合は4.9%と少ない状況でした。

味付けに注意するとともに、もともと食材に含まれている塩分にも気を付けましょう



【減塩のポイント】

- ・酸味、香ばしさ、香辛料、香味野菜、油脂を上手に使いましょう
- ・しょう油やソースは、「かける」より「つける」
- ・めん類の汁は、残しましょう。(ラーメンのスープを半分残すだけで約3g減塩できます)
- ・ドレッシングやマヨネーズは、カロリーオフやノンオイルのものほど、塩分は高い傾向にあります。ヘルシーだからと使いすぎると塩分の摂りすぎにつながります

【野菜摂取のポイント】

- ・常備菜(きんぴらごぼうや野菜の煮物)を作っておきましょう
- ・みそ汁やスープは、具沢山に
- ・加熱調理でかさを減らしましょう

例えば、こんな食品に塩分が多く含まれています!

梅干し 1個
塩分 2.2g

カップ麺
塩分 4.8g
麺・かやく 1.8g
スープ 3.0g

トースト

塩分 0.3g
食パン6枚切 1枚 0.2g
バター 0.1g

ハム 2枚
塩分 0.6g

かまぼこ

塩分 1.0g
かまぼこ 3枚 0.7g
しょうゆ 0.3g

おでん

塩分 5.0g
さつまいも 1g
ちくわ 1g
はんぺん 1g
汁 2g

ウインナー 2本
塩分 0.8g

問い合わせ先

- ・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課保健福祉係 ☎01398-2-3111