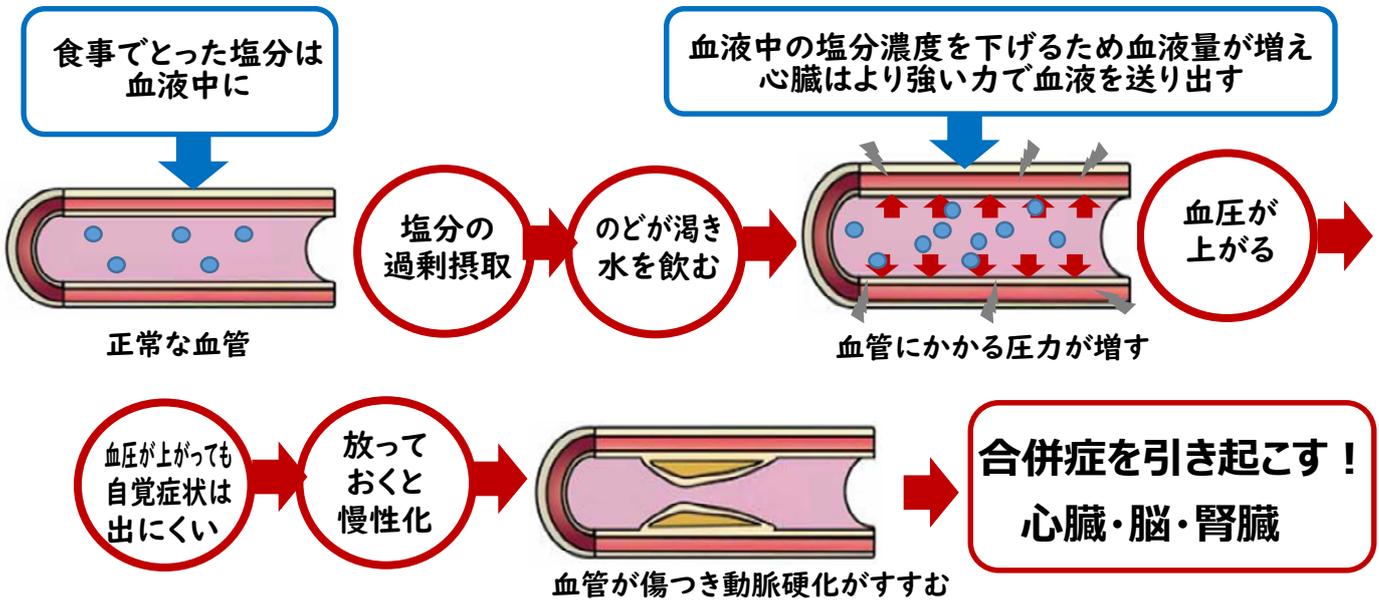


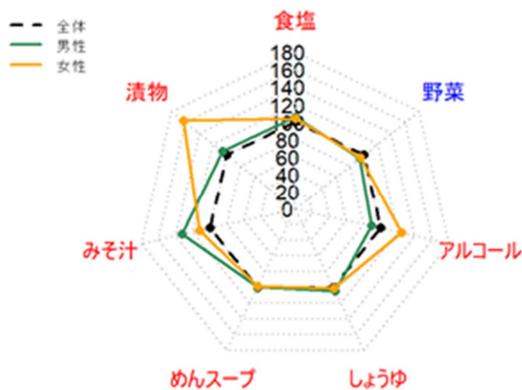
なぜ？食塩をとりすぎると血圧が上がるの？

若いころから食塩をとりすぎる生活を続けていると、高血圧症の発症リスクが高まることがわかっています。

食塩と血圧の関係



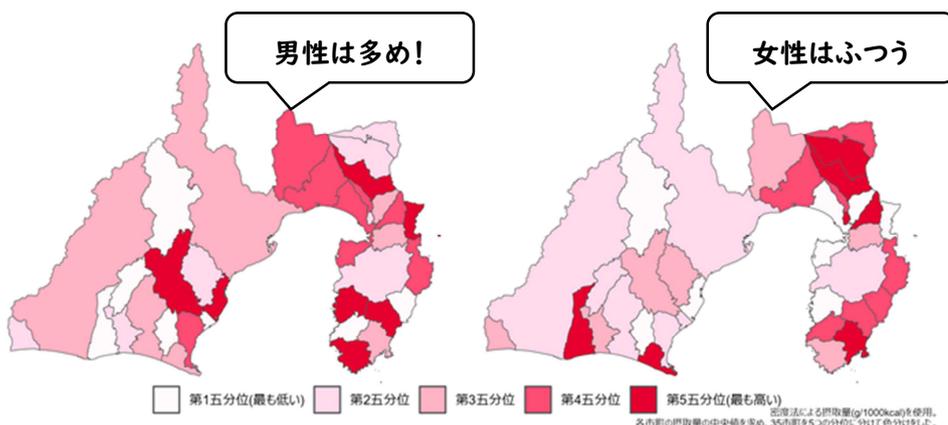
高血圧と関連する項目（富士宮市）



出典：R4年度「健康寿命延伸のための市町別生活習慣病等のモニタリング研究」調査報告書

男性は「みそ汁」
女性は「漬物」と「アルコール」が
高血圧と関連が深いと考えられます

富士宮市の男性は食塩摂取量が多めの傾向



出典：R4年度「健康寿命延伸のための市町別生活習慣病等のモニタリング研究」調査報告書

富士宮市の食塩摂取の特徴

- ・食事が多い(同性同年代と比較して)
- ・漬物を食べる頻度が多い

若い世代の特徴

- ・弁当・総菜の頻度が多い
- ・濃い味付けを好む
- ・しょうゆの量が多め

高齢世代の特徴

- ・漬物・煮物の頻度が多い

出典：R4 お塩のとりかたチェック票分析結果(富士宮市)

おいしく続ける！ へるしお 減塩生活

へるしお 減塩のコツ 6か条

血圧が気になる人もそうでない人も、うす味を心がけ、みんなでコツコツ減塩しましょう！

1 食べすぎない！
食べすぎは塩分のとりすぎに！
 ゆっくりよくかんで食べることで
 食べすぎを防ぎ肥満も予防しよう



**2 弁当や総菜は栄養成分表示
 で食塩相当量を確認しよう**

食塩摂取量の目標量
 男性 7.5g未満/日
 女性 6.5g未満/日

栄養成分表示

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



**3 しょうゆやソースをかける前に、
 味見をしよう**

覚えておくと便利！

食塩相当量 **1g**

- ≡ 濃口しょうゆ 小さじ1強
- ≡ 濃厚ソース 大さじ1



**4 漬物・塩鮭等、
 塩分が多い食品を控える**

小皿にのる量
 1日1回まで



5 塩味以外の味覚でおいしく減塩

うま味(だし) 辛味(こしょう・唐辛子等)

酸味(酢・レモン等) 香り(しそ・しょうが等)



6 減塩調味料・減塩商品を活用

塩分〇〇%カット！



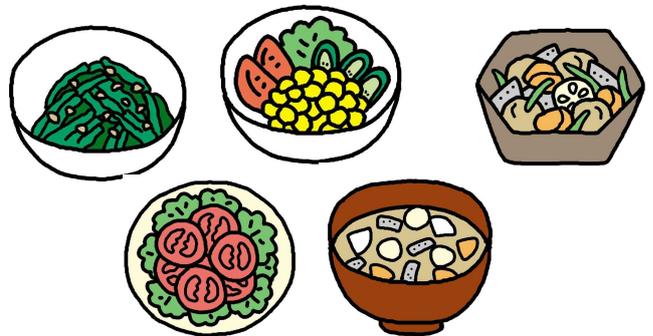
野菜を もっと 食べよう！

野菜や果物などに多く含まれるカリウムに、体内のナトリウム(塩分)を尿とともに排出する効果があります。

腎臓病や心臓病の人は医師の指示に従ってください。

野菜の目標量
350g/日

=



小鉢5皿分に相当



お塩のとりかたチェック！



食と生活習慣チェック！



減塩レシピ (クックパッド)