



保健だより

# あなたもきっととりすぎている!?

## はじめよう! 減塩

### 食塩摂取量の目標値は

男性7.5g 女性6.5g 高血圧の人6.0g とされています。

〈しょうゆ大さじ1杯=2.6g〉 出典：厚生労働省「日本の食事摂取基準2020年版」  
しかし実際は…

**9.4g**もの食塩をとっています。 出典：日高町「令和3年特定健診(集団)」

☆なんと1日3~4gも多くとっているのです。かなりとりすぎ!

### なぜ日本人は食塩をとりすぎるの?

☆日本人が1日でとっている食塩のうち

しょうゆから…1.8g みそから…1.3g 塩から…1.3g

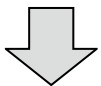
1日の食塩摂取の約7割を調味料から、とっているとわれています。

漬け物や梅干しなどの食卓でおなじみの食品も、1日の食塩の摂取源となっている食品の上位です。

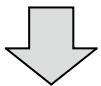


### とりすぎが招く危険

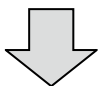
食塩のとりすぎ：食事でとった食塩が血液中に入り込みます。



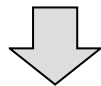
一時的に高くなった塩分濃度を下げるために体内に水分がためこまれる。これによって心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がる。



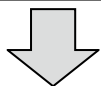
高血圧



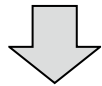
動脈硬化が進行



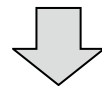
高血圧や、余分な食塩を排泄するなど、腎臓に負担がかかる。



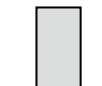
腎機能が低下



脳卒中・心臓病・腎臓病



塩分濃度の高い食品をとる人ほど、胃がんのリスクが高くなる。



胃がん

この状態を防ぐには、減塩をこころがけることが大切!!  
食塩摂取量は目標値をこえないようにしましょう。

## 上手な減塩のポイント

### ☆食べ方で減塩☆

- ・めん類の汁は飲み干さない
- ・ソース、しょうゆなど調味料は「かける」ではなく「つける」
- ・食塩量の多いものはとらない：佃煮・漬け物は控え、汁物は1日1回を目安に
- ・カリウムが多く含まれる食品(野菜・果物)を食べる
- ・外食・市販のお惣菜・インスタント食品はなるべく避ける



### ☆作り方で減塩☆

- ・旬の食材を選ぶ
- ・酸味(酢、レモン)を活かす、香辛料・香味野菜(しょうが、しそ、ネギ)を上手に使う
- ・天然食品(こんぶ、かつおぶし、にぼし等)でだしをとる
- ・調味料に含まれる塩分量を知っておく
- ・減塩の調味料を使う

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(☎63・3801)

こんにちは

## 日高町地域包括支援センター です!

地域包括支援センターは、  
高齢者の生活を総合的に支え、安心して暮らせるように支援します。

### 高齢者虐待を知っていますか?

#### 身体的虐待

殴る・蹴るなどの暴力  
身体拘束・抑制!

#### 心理的虐待

怒鳴る・ののしる!  
無視をするなど

#### 経済的虐待

金銭を使わせない!

### これが高齢者虐待です!

#### 介護・世話の放棄

入浴をさせない!  
劣悪な環境など

#### 性的虐待

下半身を裸にして  
放置するなど!

悩みを抱えている方はいませんか?

気づかないまま、不適切な対応をしていませんか?

高齢者の介護、虐待に関することは、一人で悩まず相談を…

### 【お問い合わせ先】

日高町地域包括支援センター(日高町役場いきいき長寿課内) (☎ 63・3807)  
(FAX 63・3846)