


# 減塩のコツを知り、無理なく続けましょう


**食べ方で減塩**

- 調味料はかけずに“つける”
- かんきつ類や酢の酸味を効かせる
- 麺類のつゆは飲み干さない



**調理法で減塩**

- 天然だしを使う
- 汁物は具たくさんにする
- 香辛料や香味野菜を活用する  
カレー粉・からし・わさび・しょうが・しそ・ねぎ・ゆず・みょうが・パセリなど
- 新鮮な食材を使って  
素材の味を楽しむ



**食べ方による塩分摂取量の差**

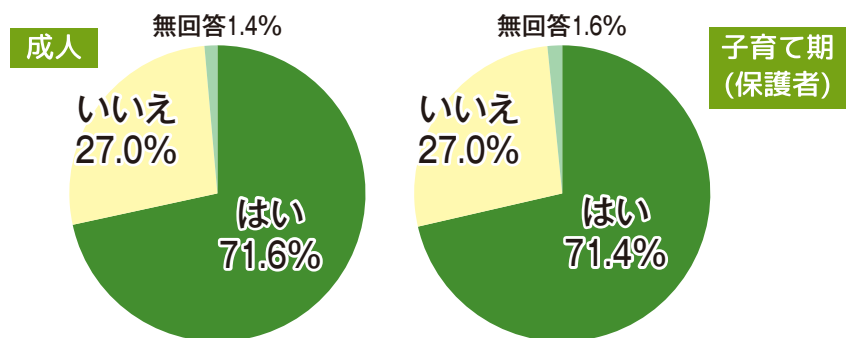
きつねうどんの場合

- ① つゆを飲まない 塩分 2.5g
- ② つゆを半分飲む 塩分 3.9g
- ③ つゆを全部飲む 塩分 5.4g



## 生活習慣病・がん 強化目標 大切な命のために、がん検診・健康診査を

前回受けた健診(検診)で要指導や要医療であった結果を受けて、医療機関の受診や生活習慣を改善しましたか



健診(検診)結果を活用していない人が約3割

↓

毎日の生活習慣を見直して生活習慣病の予防を！  
詳しい検査を受けて病気の早期発見・早期治療を！



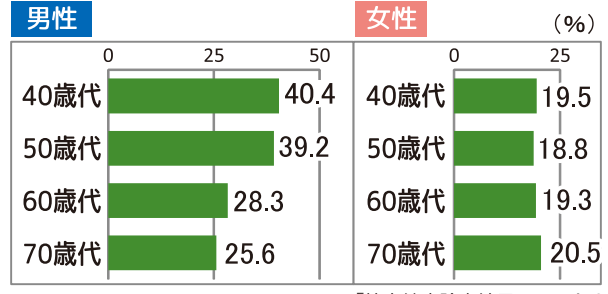
受診件数が多い病気(津市国保分)

1位	高血圧症
2位	脂質異常症
3位	糖尿病

「国保データベースシステム 疾病別医療費分析(H26年度)」より

## 生活習慣病・がん 強化目標 適正体重を維持しよう

年代別肥満者(BMI 25※以上)の割合(津市国保分)



「特定健康診査結果(H26)」より


※BMI(体格指数)は世界共通の肥満度の指数で、以下のような計算式から算出  
 $BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$   
 やせ18.5未満、普通18.5以上25.0未満、肥満25.0以上



40～50歳代の男性に肥満者が多い

↓

週1回、できれば毎日体重計に乗って体重をはかることが大切！



第3次健康づくり計画全文は津市ホームページをご覧ください! [HP](#) 津市第3次健康づくり計画 [検索](#)