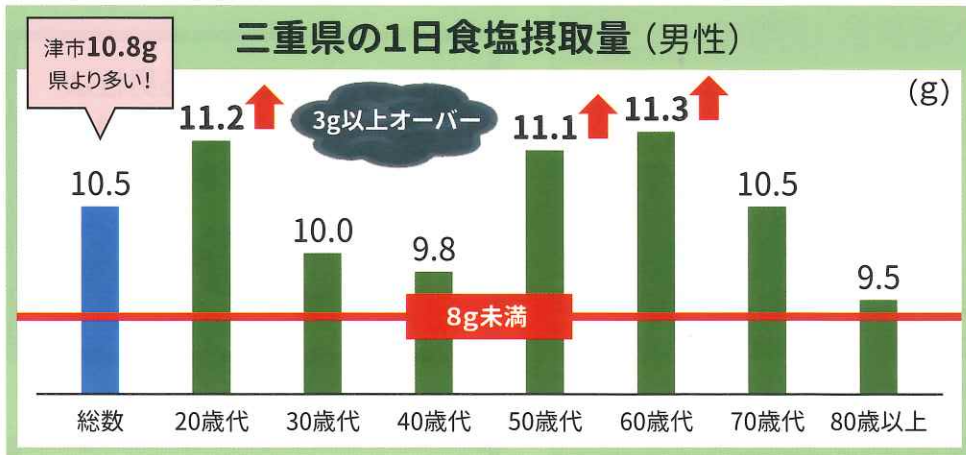


塩

分控え目で

生活習慣病を予防!



食塩摂取量(男性)は三重県10.5g、津市10.8gです。生活習慣病(高血圧)の予防を目的とした目標量は8g未満です。どの年代においても食塩を摂り過ぎている状況です。

三重県民の健康・栄養の状況(H28年度)より



食塩摂取量が多いとなぜいけないの?

血液中の塩分濃度が高くなる

濃度のバランスを取るため、血液中の水分が増える



生活習慣病のリスクが上昇↑

(高血圧や心臓病など)



●血管
血管がもろくなり傷つきやすくなる



●心臓
より強い力で全身に送り出す必要があるため、血圧が上昇する



●腎臓
大量の水分を排出するため、オーバーワークになる

えっ!こんなに沢山?

塩分量の目安

つつい... 摂り過ぎているな



★今日から始める減塩★

自分の体調を管理するのも大人のたしなみ! 日頃から「うす味」を合言葉に、**できることから実行**しよう。



【例えば...】

- ・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
- ・天然だしを使う
- ・汁物は具たくさんにするなど



〔高血圧症で治療している人は、もっと少ない1日6g未満の摂取が理想とされています。〕

塩分量は一例です。

津市 健康づくり課 平成30年3月作成