



残暑が厳しい季節ですが、いかにお過ごしですか？  
今回は食事のお話になります。

## 知っていますか？安足地区（足利・佐野）の健康課題

<平成28年度県民健康・栄養調査の結果より>

- ・脳血管疾患・心筋梗塞による死亡率が高い
- ・高血圧者の割合が県平均より高い
- ・食塩摂取量が、平成28（2016）年度県民健康・栄養調査の結果では平均摂取量が10.0g/日と県内で最も数値が高い

塩分を摂りすぎると病気の  
リスクが上がるまる～



### 1日の食塩摂取の目標量

（日本人の食事摂取基準2020年版）

男性…7.5g未満

女性…6.5g未満

安足地域（足利市、佐野市）の食傾向として、下記の傾向が見られています。

【平成28年度県民健康・栄養調査の結果より】

- ①汁物をとる頻度が高い
- ②味付け主食（オムライス、牛丼など）を食べる頻度が高い
- ③漬物を食べる頻度が高い
- ④たらこや塩鮭などの魚介塩蔵品を多く食べている



## みんなで減塩！できることから始めてみよう

ラーメン等の汁を  
残そう！



ラーメン1杯  
塩分 約6g



汁を全部残すと  
約4gの減塩に！

味付け主食、おかずの  
組み合わせを考えよう！

例えば、こんな組み合わせ…



チャーハン+サラダ（オイル入り  
ドレッシング）＝塩分 約3.0g



牛丼+ほうれん草お浸し  
＝塩分 約3.0g

漬物や魚介塩蔵品は  
回数や量を考えよう！



ぬか漬（30g）  
塩分 約1.6g

たくあん（5切）  
塩分 約1.7g



たらこ（50g）  
塩分 約2.3g

あじの開き干し  
（130g）  
塩分 約1.4g



塩分の高い食品、あなたは食べ過ぎていませんか？

調味料の選び方で簡単に減塩ができます！



薄口しょうゆ  
大さじ1  
塩分 2.9g



濃口しょうゆ  
大さじ1  
塩分 2.6g

※薄口と濃口のしょうゆ、実は濃口の方が塩分が少ない



ノンオイル  
ドレッシング  
(和風) 大さじ1  
塩分 1.1g



フレンチ  
ドレッシング  
大さじ1  
塩分 0.5g

※オイル入りとノンオイル、実はオイル入りの方が塩分が少ない

栄養成分表示を活用しよう

外食やスーパー、コンビニ等においてある個包装の商品に表示されています。確認してみましょう！

栄養成分表示(100g当たり)	
熱量	366 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	3.2 g
炭水化物	60.3 g
食塩相当量	1.25 g

## 健康づくり啓発用ツールの貸し出し

健康づくりを推進するため、これらの物品を無料で貸し出しています！



体脂肪 1kg

体脂肪モデル

1年間分の  
タールのサンプル



1日半箱吸う喫煙者の肺が、1年間に取り込むタール（発がん性物質）の量を示しています。



塩分計



フードモデル

スモーカーライザー（左）ハイ・チェッカー（右）



スモーカーライザー：  
呼気中に含まれる一酸化炭素の濃度を測定  
ハイ・チェッカー：  
肺年齢を測定



### 健康づくり啓発用資料の提供

以下の資料を無料で提供できます！

- ・ 安足健康 Net 通信  
：安足地区（足利市・佐野市）の健康に役立つ情報が満載！
- ・ 各種リーフレット



### とちぎ県政出前講座のご案内

とちぎ県政出前講座では、保健師や管理栄養士等が出向き、無料で健康に関する講話を実施します！

申し込み希望の方は、  
とちぎ県政出前講座で検索！



問い合わせ先：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病 ☎0284-41-5895