

減塩の取り組み ～日頃から減塩の習慣を～

市では、昨年度から市内の企業や高校、また総合検診会場で塩分に関する展示を行っています。展示では、1日の塩分摂取目標量や、漬物や加工食品に含まれている塩分の量を、実際の塩を使って展示しました。展示を見た方からは、塩分がどのくらい入っているのかが確認でき、「今までとりすぎていた」と実感された方もいました（写真1）。

本年度は、乳がん検診の際に、血压や塩分に関する展示を行うとともに、減塩せんべいの試供品を配布しました（写真2）。今後の検診でも、引き続き情報発信や減塩の普及啓発に努めていきます。

また、ヨークベニマル白石店に協力をいただき、先月より東側入り口にて減塩レシピの配布や店内でのポップ展示を実施しています（写真3）。



「おいしい減塩」してみませんか？ ～高血圧を防ぐために～

食事は毎日のことであり、おいしくなければ減塩は長続きしません。減塩食は「味が薄い」、「おいしくない」のイメージがついていることが多く、「減塩したくない」、「減塩しても長く続けるのは難しい」と思っている方もいるかもしれません。

今後は市内のスーパーと連携し、減塩レシピの配布や店内へのポップ展示も行う予定です。

市では、市民の皆さんが、無理なく減塩できるよう、情報発信や減塩しやすい環境づくりに取り組んでいきます。

皆さんも、血压をコントロールして、いつまでも健康で自立した生活ができるよう、次の「減塩のポイント」を意識して、塩分の取りすぎに気を付けましょう。

〈減塩のポイント〉

食べ方で減らす	作り方で減らす
調味料は「かける」→「つける」 	塩分が少ない調味料を使用する
麺類の汁は飲み干さない 	酸味を生かした調理をする
塩分の多い食品の量（食べる回数）を減らす 	香辛料や香味野菜を使用する
	「旬」の食材を使用する

「減塩」してみませんか？

健康推進課 ☎22-1362

白石市の高血圧の現状 ～宮城県男性の塩分摂取量はワースト1位～

厚生労働省が2016年に実施した「国民・健康栄養調査」の結果、1日あたりの塩分摂取量は宮城県男性が11.9gで、全国でワースト1位でした。（女性は9.4gで全国ワースト9位）。

また、昨年市主催の講習会などに参加した方142人の尿中の塩分測定を実施したところ、参加者の9割以上の方が、1日の塩分摂取目標量*（男性7.5g、女性6.5g）を超えて、塩分をとりすぎていると考えられる結果でした（図1）。

日本高血圧学会では、「塩分摂取量と高血圧の相関性は大きく、取りすぎは高血圧や脳卒中、心臓病、腎臓病等の要因になり、健康寿命を脅かす」と指摘しています。

実際に、白石市では高血圧で治療している方の割合も多く、重症化して脳卒中や心臓病を発症し、要介護状態になる方も増えています（図2）。

*出典：日本人の食事摂取基準2020年版より

図1 市主催の講習会に参加した方の尿中塩分測定結果（令和元年度）



〈診察室血圧に基づく血圧の分類〉

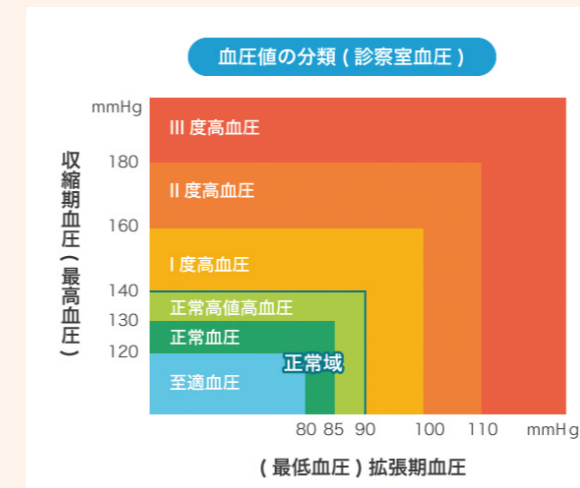
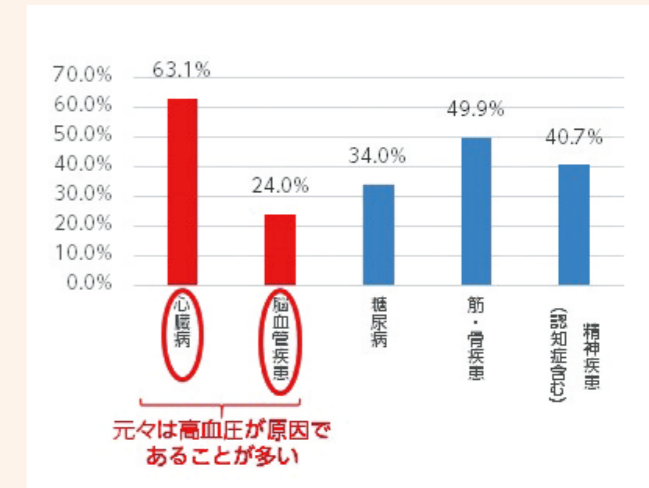


図2 要介護の方が罹っている病気の状況



出典：KDBシステム「平成30年度要介護者の有病状況」