

「すこ塩」で健康に！

目指せ塩分摂取量 1日8g未滿！ ～食べ物の平均的な食塩量を知ろう～

カップ中華麺



塩分量 6.2 g

カレーライス



塩分量 3.7 g

食パン1枚
(6枚切り)



塩分量 0.8 g

みそ汁



塩分量 1.8 g

具だくさん
みそ汁



塩分量 1.4 g

～すこ塩のポイント～

【調理のポイント】

- ◆素材そのもののおいしさを生かした料理を心掛けましょう。
- ◆酸味や香りを効かせてみましょう。(レモンやスダチによる香り付けや、酢、ショウガ、ミョウガなどの薬味を使うと、薄味でもおいしく食べることができます。)
- ◆味を効かせたいときは、最後の仕上げで表面に味をつける工夫を試みましょう。
- ◆味噌汁は具だくさんにして、具のうまみを生かした、だしをたっぷり使しましょう。

【食卓でのポイント】

- ◆しょうゆやソースは「かける」ではなく、「つける」ようにしましょう。
- ◆「食べ過ぎない」ことを心掛けましょう。
- ◆見えない塩分に気をつけましょう。(かまぼこなど魚の練り製品や、ハムやベーコンなどの加工食品にも塩分は含まれています。控えめにすることを心掛けましょう。)
- ◆味付けのメリハリで満足感を出しましょう。(一食の中で、味が濃いものは一品を抑え、ほかは薄味のものにしましょう。)

無理なく、おいしく、減塩生活を続けよう！まずはコツコツ減塩！コツコツも積もれば塩の山・・・！？



～自分の血圧を知ろう～

家庭での血圧測定は、自分の血圧の状態を正確に知る基本です。

また、血圧は1日の中でも変動しており、医療機関などでの測定は、日常とは違う環境で行われるため、普段の血圧を反映しない場合があります。そのため、自分の血圧の状態をより正確に知るには、家庭での血圧測定が大切です。

家で正しく血圧測定を行い、自分の健康をチェックしてみましょう！



測定のタイミング

朝

- ◆起床後1時間以内
- ◆排尿後や朝食後、服薬前に

夜

- ◆就寝前
- ◆入浴や飲酒の後は避けましょう



健康くん 元気くん
(健康長寿のまちシンボルキャラクター)

測定した後は、記録を取ることも大切だよ。

測定の仕方

- ◆セーターなど厚手の服は脱いでから測定しましょう。素肌または、薄手の洋服の上に腕帯を巻いてください。
※腕まくりをして、腕が締めつけられていると、測定値が高く出てしまうので注意しましょう。
- ◆腕帯の中心は心臓と同じ高さにしなさい。





No.33

健康広場「なかの」



問い合わせ先

健康づくり課健康管理係（中野保健センター内） ☎（22）2111（内線242）

高血圧を遠ざける生活習慣を身につけよう！

寒さが血圧を上げる！？

寒さが身にこたえる季節になりました。

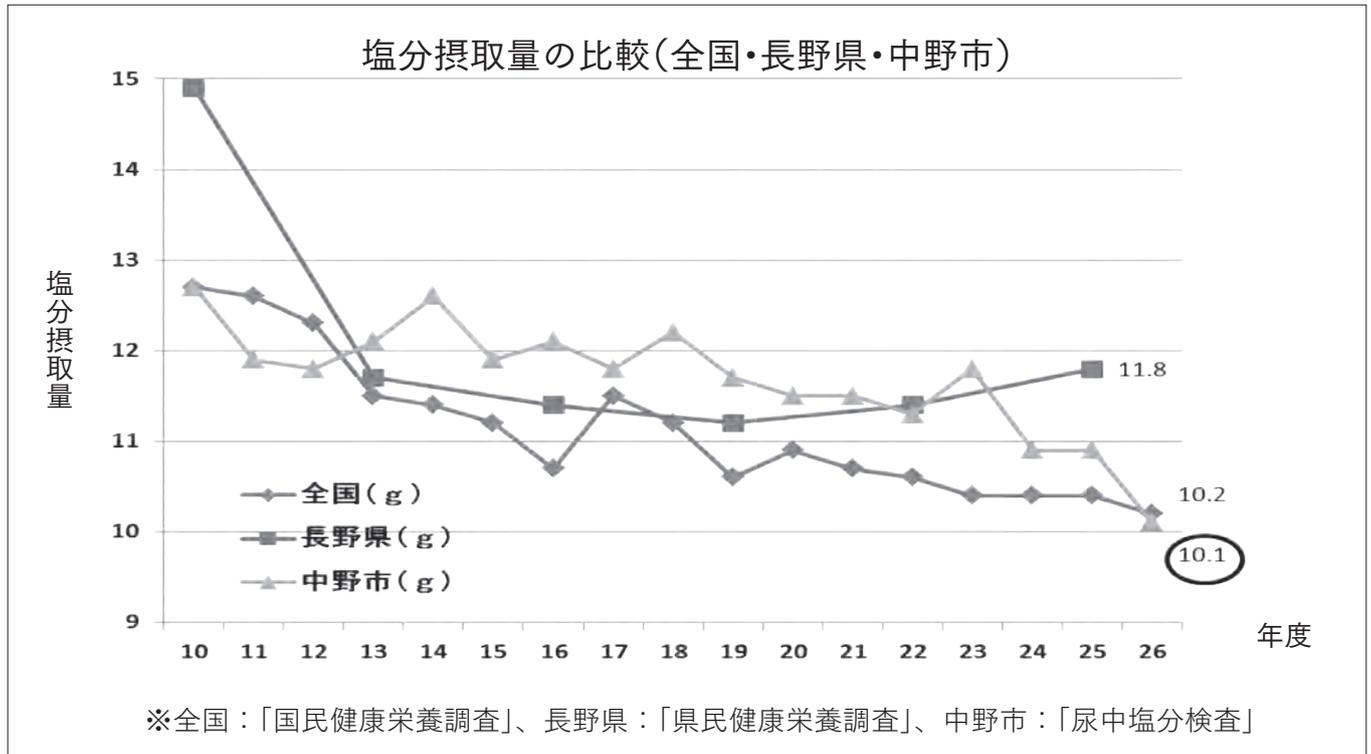
寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。また忘年会や新年会など飲酒の機会が増えることも、血圧を上げる要因になります。

塩分を摂りすぎるとどうなる？

塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウムの割合が増えます。すると、ナトリウムの割合を一定にするため、血液中の水分が増えます。血液量が増えると、心臓は高い圧力をかけて血液を循環させなければならなくなります。これが高血圧の原因です。

高血圧になると、心臓と全身を巡る血管の負担を高め、脳卒中や心筋梗塞、腎不全など命に関わる病気になるリスクが高まります。

私たちはどれくらい塩分を摂っている？



中野市では、成人1日当たりの塩分摂取量の目標を「8g未満」としています。

中野市の塩分摂取量は、平成10年度に比べると徐々に減ってきていますが、引き続き1日の塩分摂取量8g未満を目指しましょう。