

▼平成28年度、健康福祉課健康係の地区健康相談時に行った調査結果を公表します。

1. みそ汁塩分測定

各地区の方々が普段食べているみそ汁の塩分測定を行いました。

みそ汁塩分測定	みそ汁1杯の塩分量	件数	%
0.4%	0.6g	8	7.8
0.6%	0.9g	34	33.0
0.8%	1.2g	28	27.2
1.0%	1.5g	21	20.4
1.2%	1.8g	11	10.7
1.4%	2.1g	0	0.0
1.6%	2.4g	1	1.0
		103	100.0

8割以上の方のみそ汁塩分濃度は、うす味または普通でした。しかし、うす味のみそ汁だからと、1日に3杯も飲むと、みそ汁だけで約1gの塩分を摂取してしまいます。みそ汁は1日1杯までにしましょう。また、具だくさんのみそ汁で、汁の量を少なくすることで、塩分量を抑えることができます。季節の野菜などを活用するのもおすすめ。ぜひ試してみてください。

2. 食生活についての調査

1日に野菜を何皿食べますか？
※1皿70g = 小鉢1杯程度

摂取頻度	件数	%
ほとんど食べない	14	5.2
1～2皿	162	60.2
3～4皿	72	26.8
5～6皿	7	2.6
7皿以上	1	0.4
不明	13	4.8
合計	269	100.0

1日に食べる野菜は、1～2皿という方が6割と最も多く、1日に必要な350gには足りていません。青菜のお浸し、野菜サラダ、かぼちゃの煮物など野菜を使ったおかずを1日5皿食べるようにしましょう。また、生野菜の場合、両手いっぱい野菜で約120g、ゆでた温野菜の場合は片手いっぱい約120gです。この量を目安に毎食食べることを心がけましょう。

日頃、どのくらいの塩分を摂取しますか？
※下記の質問項目から合計点数を出したものを

合計点数	件数	%
0～8点	35	13.0
9～13点	84	31.2
14～19点	108	40.1
20点以上	38	14.1
不明	4	1.5
合計	269	100

合計点数が14～19点（塩分摂取量多め）と20点以上（塩分摂取量かなり多め）の割合を合わせると半分以上の方が、塩分摂取量が多い傾向にありました。塩分が多く含まれている料理を組み合わせることで、塩分摂取量が多くなってしまいます。「みそ汁があるときは漬物を控える」「麺類の汁は残す」などの工夫でも減塩になります。また、食べ過ぎも余分な塩分摂取につながるため、腹8分目を心がけましょう。

▼日頃の塩分は・・・とりすぎ？ちょうどいい？
合計点で自分の塩分摂取傾向を確認しましょう！

合計点 0～8：少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
合計点 9～13：平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
合計点 14～19：多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
合計点 20以上：かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

	3点	2点	1点	0点
①食品を食べる頻度				
1) みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
2) 漬物、梅干など	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
3) ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
4) あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
5) ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
6) うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	あまり食べない
7) せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
②しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
③うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
④昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
⑤夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
⑥家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
⑦食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ
○を付けた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	点
合計	点			

男性8g未満 女性7g未満

これは1日の食塩摂取量の目安です。漬物に代表されるように塩蔵文化が根付いている東北地方。金山町の皆さんも、味の濃いものが好みという方が多いのではないのでしょうか。塩分の摂りすぎは高血圧をもたらします。意外と簡単にできる減塩、はじめてみませんか？

減塩

から

はじめる健康生活



東北地方の味付けは、他の地域に比べて「濃い」と言われています。金山町においても、町民の方を対象とした食生活調査において、塩分摂取量が多いことが分かっていきます。実は、東北地方の寒冷な気候が、塩分摂取量の高さに大きく影響しています。1年の約三分の一が深い雪に覆われる、ここに金山に暮らす人々にとっても、収穫した食料を塩蔵して保存することは、昔から生きていくためのひとつの知恵でした。しかし、高い塩分摂取量は「高血圧」という、いわば風土病をもたらしたのです。

塩分は血圧と密接な関係があります。塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウムの濃度が高

食生活改善推進協議会では、健康づくり事業として減塩の普及活動を行っています。荒屋地区に訪問した際は、町立金山診療所の管理栄養士から減塩の講話をした後、当協議会で1食：塩分2gの減塩弁当を作り、試食していただきました。昆布やかつお節のうまみや大葉や酢で香りを活かしたおかずなど、塩分は抑えても満足感のある弁当に仕上がりました。今後、家庭訪問によるみそ汁の塩分測定を行う予定です。ご協力をお願いします。

くなることでのどが渇き、人は水分を摂ります。すると、血管に流れる血液量が増え血圧が上昇します。つまり、塩分を摂りすぎると体内の塩分と水分の量を調整するために血液量が増え、高血圧になるというわけです。

高血圧状態が続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に動脈硬化を引き起こします。動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞などの原因になるほか、高血圧状態が続くことは、心臓に無理な負担をかけることになりま

ちよっとした工夫で減塩はできます。高血圧の予防のため、まずは減塩から始める健康生活を築いていきましょう。

- 塩分を控えるための12箇条**
- 1 薄味に慣れる
昆布や鰹節でだしをとると、薄味でも風味豊かに。
 - 2 漬物・汁物の量に気をつけて
食べる回数と量に注意。
 - 3 塩味を効果的に
塩は表面にさらっとかければ十分。
 - 4 「かけて」より「つけて」食べる
醤油やソースはつけて食べた方が塩分の摂取量は減。
 - 5 酸味を上手に使う
和え物などには柑橘類やお酢を。
 - 6 香辛料をふんだんに
上手に使えば味に変化が。
 - 7 香りを利用して
ハーブなどの香りのある野菜で楽しく。
 - 8 香ばしさも味方
焼き物にするなど香ばしさにも減塩に。
 - 9 油の味を利用して
ごま油やオリーブオイルで風味アップ。
 - 10 酒の肴に注意
酒の肴は塩分が多く含まれがち。
 - 11 練り製品・加工食品に注意
魚の練り製品やハム・ベーコンもまた塩分の多い食品。
 - 12 食べすぎないように
食べすぎはカロリーと共に塩分も過多。