

今日から減塩をはじめよう

急な減塩ではなく、ゆっくり着実に続けることが大切です。

①食品成分表を確かめよう

食品名	1回分	
	重量 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	150	0.0
おにぎり・昆布(市販)	105	1.4
食パン(4枚切)	90	1.1
そうめん(2束)	270	0.9

②計って調理しよう

調味料	食塩相当量 (g)	
	調味料	食塩相当量 (g)
小さじ1杯	こいくちしょうゆ	0.9
	「うす塩しょうゆ」	0.5
	中濃ソース	0.4
	ケチャップ	0.2
	マヨネーズ	0.1

資料：日本食品標準成分表 2019年版

③減塩食品を活用しよう

減塩食品を上手に利用することで、無理なく減塩できます。町は、減塩の普及をめざし、醤油醸造元マルト醤油さんが作った「うす塩しょうゆ」を町の集団健康診査を受診した人にお渡ししています。ぜひ、健診を受診ください！このほかにも、たくさんの減塩食品があります。

※日本高血圧学会のJSH減塩食品リストはこちら▶



約40%
減塩※

※【7訂日本食品成分表】こいくちしょうゆに対して

宇美町の健康づくりは胎児期から

妊娠(胎児期) 0歳 3歳 7歳 13歳 16歳 20歳 40歳 65歳 75歳

妊婦健診	こんには赤ちゃん訪問	赤ちゃん健診	乳幼児健診	学校健診・うみっ子健診	健康診査	後期高齢者健康診査
------	------------	--------	-------	-------------	------	-----------



- ♥ 全ての年代で健診を受けることができます。
- ♥ 保健師・管理栄養士が健診結果の説明や保健指導を行っています。
- ♥ 自分の血圧を知るために町内の公共施設7か所※2に血圧計を設置しています。

※2 設置場所は町のホームページでご確認ください



▲健診結果説明会の様子

取り組みの成果を確認できるのは健診です

「まずは健診を受けて、自分の身体を知ることからスタート!!」

予約受付中!!

宇美町 健診

検索



問 健康課 健康推進係
☎934-2243
FAX933-7512 (代)

めざせ!
高血圧ゼロのまち

減塩について 考えてみませんか?

毎月17日は
減塩の日

なぜ「減塩」? — 高血圧の人、血圧が正常な人も「減塩」が必要 —

塩は、体内の細胞の活動にとって重要なミネラルですが、とりすぎは流れる血液の量が多くなり、血管に圧力がかかるため【高血圧の一因】となります。高血圧は、脳卒中や心臓病、腎臓病になることがよく知られています。



食塩のとりすぎ

血液量の増加

高血圧

血管障害

▶一日の食塩摂取量の目標

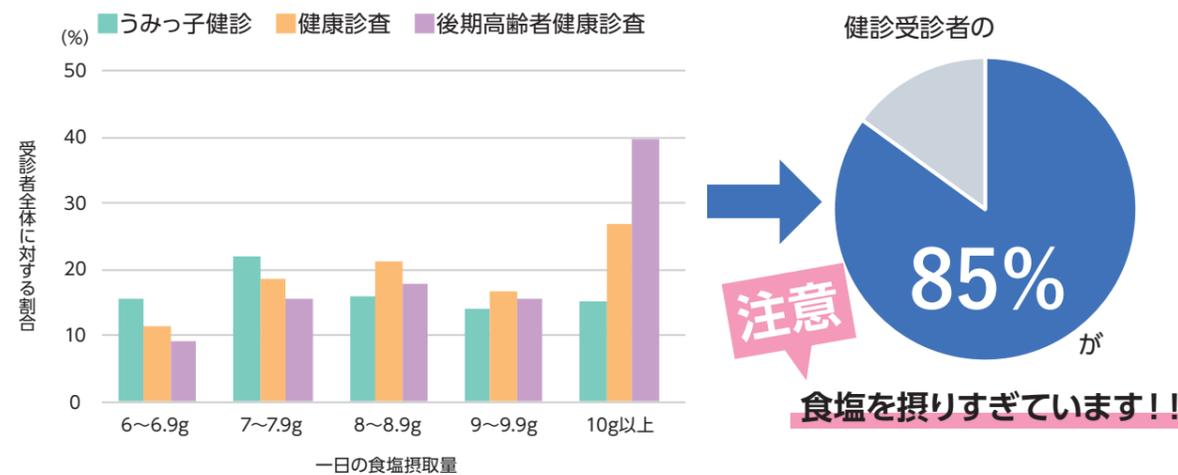
健診	うみっ子健診の年代					健康診査・後期高齢健康診査の年代	
	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	成人	
性別						高血圧の人	
男	6g未満		7g未満			7.5g未満	6g未満
女	6g未満		6.5g未満			6.5g未満	

出典：「日本人の食事摂取基準2020」

健診でわかった「町民の食塩摂取量」の実態

令和4年度に「うみっ子健診」、「健康診査」、「後期高齢者健康診査」で1日推定食塩摂取量(尿検査)を行いました。

▶食塩摂取量の状況



「私たちの生活習慣は、子や孫に引き継がれていきます。」

各世代の多くの方が、目標量以上の塩分を1日にとっていることがわかりました。大人の生活習慣による食塩の摂り過ぎの影響を受けて、子どもたちの食塩摂取量も増えていることが考えられます。減塩はひとりひとりだけでなく、家族や地域、みんなでやっていくことが必要といえます。