

毎月19日は「食育の日」

食育だより



発行元: 健康生きがい課
発行日: 2018年7月19日

宇治市、プロジェクト 減塩ははじめました

今さら減塩??

■宇治市の健康課題は...

- 1: 男女とも、**腎不全**の死亡率が高い
- 2: **心疾患**の死亡割合、上昇中!
- 3: 「**腎不全**」「**高血圧性の疾患**」に医療費がたくさんかかっている!

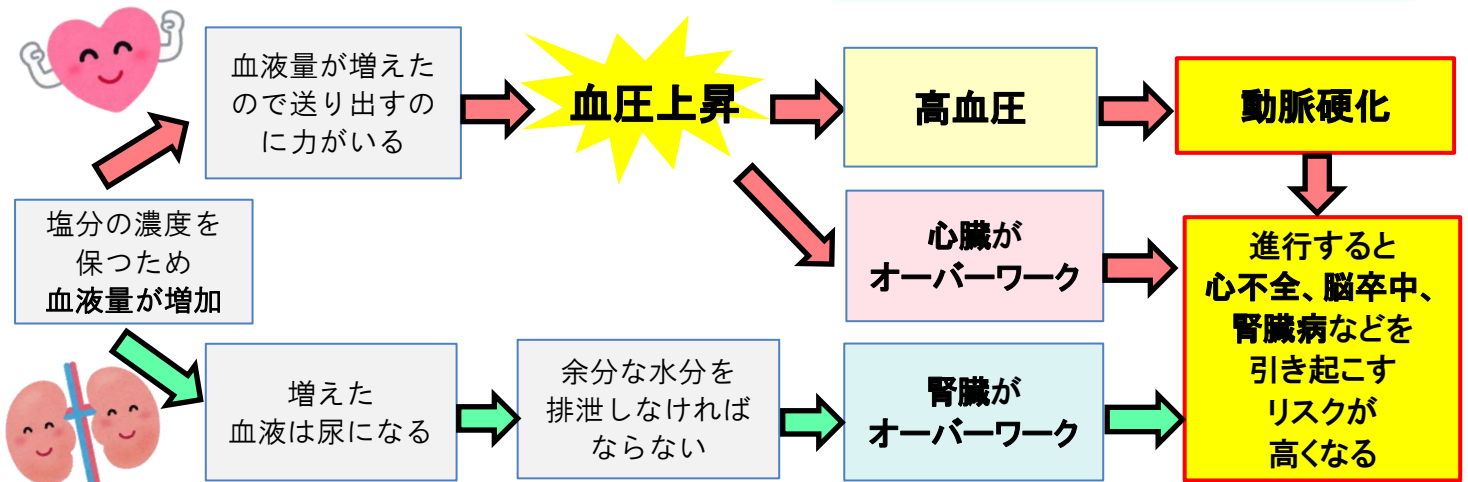
国保の1人あたりの医療費(歯科除く入院外)トップ3

歳	1位	2位	3位
40~44	統合失調症	腎不全	その他の内分泌疾患
45~49	その他の血液疾患	白血病	統合失調症
50~54	腎不全	統合失調症	乳房の悪性新生物
55~59	腎不全	糖尿病	高血圧性疾患
60~64	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病
65~69	高血圧性疾患	腎不全	糖尿病
70~74	高血圧性疾患	糖尿病	その他の悪性新生物

出典: 国民健康保険被保険者の年齢階層における一人あたりの費用額(入院外)疾病分類別統計 医科(平成29年5月診療分)

これらの病気を予防するためには、**“減塩”**が効果的なんです!

■塩をとりすぎるとどうなるの??



今日から始める！！ 減塩生活



まずは**食生活チェック**
から始めましょう♪
当てはまるところは
同じ色の↓も読んでね

- 麺類の汁は残さず飲む
- 自炊より**外食**が多い
- 野菜**をあまり食べない
- 濃い味**の料理が好き
- 加工食品**をよく食べる

麺類の塩分量に注意

ラーメン……約6.0g
かけうどん……約4.5g
汁まで飲むと1日の食塩摂取目標量の**半分**も摂ってしまうことに…



汁は半分は残すようにしましょう！

外食は味が濃いめ

・塩分多め、カロリー高め
・丼もの等の一品料理は
野菜が少なめ



メニューの選び方に注意しましょう！

野菜は強い味方

・塩分を排泄する**カリウム**や
食物繊維が豊富
・血管をしなやかに保つ
ビタミンCもとれる



野菜料理は1日5皿を目標に！

濃い味は塩分多い

料理の味付けが濃い
＝料理に使われる
食塩が多い



まずは1品から薄味にしてみましょう！

加工食品は摂り過ぎ注意

・加工食品から摂っている食塩が
意外と多い。
・ウインナーやかまぼこ、魚の干物
などの食べ過ぎに注意



栄養成分表示をチェックしましょう！

1日の食塩摂取目標量は
男性 8.0g未満
女性 7.0g未満
高血圧の方 6.0g未満
です♪