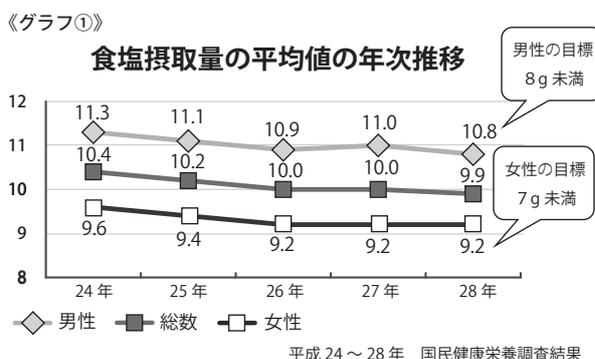


「健康づくり計画」から
食習慣(食育推進)の
取り組みについて

高血圧や、高血圧に合併する様々な病気の予防・治療には減塩が有効と言われますが、薄味を心がけても物足らず、長続きしない事も多いのではないのでしょうか。今回は、1日の食塩摂取量と目標量、減塩のコツをご紹介します。

日本人の食塩摂取量は年々減少



《グラフ①》からもわかるように、日本人の食塩摂取量の目標

値は、男性8g未滿、女性7g未滿ですが、実際の摂取量は、男性10.8gと女性9.2gで、目標量を2g以上オーバーしています。しかし、徐々にではあるものの年々減少傾向にあります。男女の平均値が9.9gとりました。これは一人ひとりの減塩への意識向上と実践の結果と言えます。

無理なく減塩を続けるために
毎日の食事を一度見直してみましよう。

例えば、お味噌汁は具たくさんにして汁を少なくすれば約0.5gの減塩ができることも野菜を食べる量が増え、余分な塩分を体から排出するカリウムを摂る事ができます。麺類は、汁を半分残せば約2gの減塩になります。平成29年度食生活改善推進員調査結果《グラフ②》ではアンケートに回答した630人のうち233人(37%)が麺類の汁を飲まない、297人(約半数の人)が半分残すと回答しています。

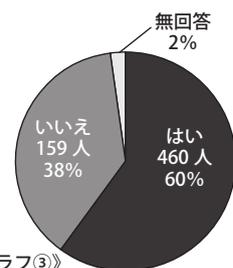
また《グラフ③》では、減塩・適塩に心がけている人は460人(60%)で、半数以上の人が日常の食生活の中で意識づけが

されていることがわかります。何か1つでも毎日続ける事ができれば1年を通して大きな減塩につながります。自分に合った方法を見つけて習慣化していきましょう。

郡上市食生活改善推進員による生活習慣病予防活動

通称「食改さん」と呼ばれる食生活改善推進員の協議会では、生活習慣病予防のためのボランティア活動を各地域で行っています。その中でも減塩を推進する活動を継続することにより、高血圧、高血圧に合併する様々な病気の予防に力を入れています。

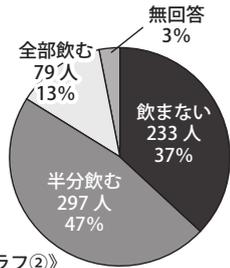
減塩・適塩に心がけていますか



《グラフ③》

H29 郡上市食生活改善推進員調査 (630人)

麺類の汁はどれくらい飲みますか



《グラフ②》

つくってみ! たべてみ!

～あの味 この味 うすあじで～

健康 つかいは 減塩から

郡上市食生活改善推進員協議会 明宝支部(みのり学級)

たーんとくん

牛ひき肉と削り節のうまみが野菜とマッチして、子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に喜んで食べていただける煮物です。

1枚分：エネルギー 246kcal、塩分相当量 1.2g

◎ 旬野菜のうま煮 (4人分) ◎

じゃがいも	360g (中4個)
玉ねぎ	120g (中1個)
にんじん	160g (中1本)
にら	60g (半束)
きぬさや	20枚
牛ひき肉	100g
ごま油	大さじ1
水	400ml
削り節	4g (小2袋)
砂糖	大さじ2
しょう油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
しょう油	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

《作り方》

- ①じゃがいもは1口大に切り、水にさらす。
- ②にんじんは1口大、玉ねぎはくし切り、にらは2cm、きぬさやは斜め半分に切っておく。
- ③鍋にごま油大さじ1を熱し、ひき肉をさっと炒め、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加え炒める。全体に油がまわったら、Aを入れて中火で煮る。
- ④水分が残りわずかになったところで、にら、きぬさやを入れて強火で煮上げ、Bを入れて味を整えて器に盛り付ける。