食生活を見直して減塩に取り組もう!

問合わせ　健康課　☎84-0662

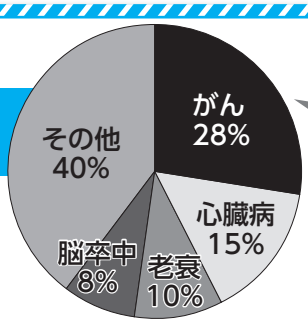
食事と健康についての情報はこちら

厚生労働省の情報発信サイト「SMART　LIFE　PROJECT」

9月は、食生活改善普及運動月間です。ご自身の健康のために、食生活を見直してみましょう。

日本人の主な死因の割合

令和2年　人口動態統計（厚生労働省）より



塩分の摂りすぎは、高血圧をはじめ、心臓病、脳卒中、腎臓病、胃がんの原因になります。

日本人の塩分の平均摂取量
1日10.1g（令和元年）

※世界保健機関（WHO）が推奨する5gの倍も摂取しています。

～できることから、減塩に取り組みましょう!～

日本人の塩分の推奨量　1日男性7.5g 女性6.5g未満　→　1食あたり2g程度が目安です。

★塩分の多い食品と減塩のコツ

ラーメン 1杯（8g）　 　→ 汁は残しましょう

みそ汁 1杯（1.5g）　 　→ 1日1杯程度にしましょう

食パン5枚切り 1枚（1g）　

うどん 1玉（1.5g）　

→ ご飯は塩分ゼロ! 主食はご飯を選びましょう

のりの佃煮 大さじ1杯（1g）　 　→ 野菜と和えて、磯和えにしましょう

梅干し 1個（1.5g）　 　→ ペーストにして、梅肉和えにしましょう

料理の味付けとして使うことで、調味料を減らすことができます。

★酸味や香りのあるものを利用して、うす味をこころがけましょう。

例）お酢、レモン、ごま油、しょうが、にんにく、ねぎ、みょうが、こしょう

みなさんの声を聞かせてください　アンケート

Q1 今号でよかった内容や写真があれば教えてください。

Q2 今号を読んだことがきっかけで行動したこと、または、したいことはありましたか。

Q3 市報で取り上げてほしい内容や企画、広報に関するご意見・ご感想などありましたらお聞かせください。

回答方法

下記QRコードから回答もしくは、住所、氏名、年齢、アンケートを書いて、はがきまたはEメールでご送付ください。

あて先

〒475-8666
東洋町2-1
企画課
Eメール
kouhou@city.handa.lg.jp

編集後記

暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。夏の甲子園が終わり、日が沈む時間が少し早くなると今年も夏が終わったなぁと少し寂しさを感じるのは僕だけでしょうか。

今月号は、僕自身が体調を崩し、2週間程度療養していたため、ほとんど後輩に編集を任せることになりました。後輩のたくましさと成長を感じましたが、もし、今月号がいつもより良かったという声が多いと何だか少し悲しくもなります。

最後に、神戸川沿いに半世紀に一度しか咲かない『リュウゼツラン』という花が咲いていましたので、皆さんにご紹介しますね♪

（倉野）

編集・発行　半田市企画課　〒475-8666 半田市東洋町二丁目1番地　☎0569-21-3111（代表）　FAX0569-25-2180
http://www.city.handa.lg.jp/　　Eメール　kouhou@city.handa.lg.jp

情熱、蔵出し。半田市。

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。
QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。
VEGETABLE OIL INK
植物油インキ使用
印刷　中埜総合印刷㈱