

9月は食生活改善普及月間

半田“ちょび塩”チャレンジ! 減塩に挑戦しよう!



【問合わせ】健康課 ☎84-0662 健康や生活習慣に関する情報はこちら▶

減塩することは、高血圧をはじめ、脳卒中や心臓病、腎臓病、胃がんなど、様々な病気の予防になります。また、塩分摂取量が少ない地域の方は、歳を重ねても血圧が上がらないことが知られています。

日本人の摂取量(2023)	9.8g/日未満
日本人の食事摂取基準【男性】	7.5g/日未満
日本人の食事摂取基準【女性】	6.5g/日未満
WHO(世界保健機関)基準	5.0g/日未満

日本人は、他国と比べて塩分の摂取量が多く、WHOが推奨する量(5g)の約2倍もの塩分をとっています。

～やってみよう “ちょび塩” チャレンジ!～

おかずの食べすぎに注意



うす味でも食べる量が多いと塩分のとりすぎになります。

パン・麺より、ごはんを選ぶ



パンや麺には1食あたり1g前後の塩分が含まれています。

香りや酸味を利用してうす味にする



麺類の汁は残す



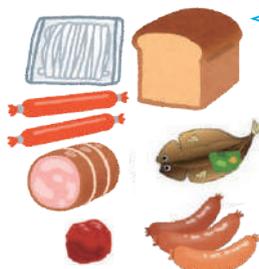
汁を全部残せば約3g減塩になります。

汁物は具沢山にする

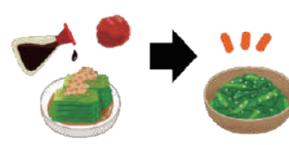


汁の量が減って減塩になります。

加工食品は控えめに



料理の味付けとして使えば、調味料を減らせます。



うす味は10日程度で“慣れる”といわれています。まずは1週間、うす味にしてみませんか?“慣れ”を自分の体で体感しましょう!

「はんだ『守ろう!腎臓』プロジェクト」進行中!

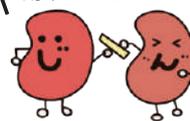
慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の機能が低下していく病気です。はじめは自覚症状がなく、進行すると透析が必要になる場合もあります。8人に1人がかかるといわれ、半田市国保特定健診では、5人に1人に、その疑いがあります。

半田市では、半田市医師会、知多薬剤師会、知多半島総合医療センターと協力して「はんだ『守ろう!腎臓』プロジェクト」を令和5年に立ち上げました。健診の結果から、腎機能の低下が疑われる方へ、予防講座や、食事相談、「腎臓シール」による啓発等を行っています。



◀詳しくはこちら

減塩には腎臓を守る効果もあるんだよ!



▲じんちゃん