



毎月11日は  
健康の日

## 健康クイズ&コラム

クイズ  
・答え



1日の食塩摂取目標量はどれくらい？

- A 男性 4.5g 女性 3.5g未満  
B 男性 7.5g 女性 6.5g未満



B 男性 7.5g 女性 6.5g未満

今月の  
健康  
コラム



## 「減塩生活で健康的な生活を」

市では、生涯を健康に暮らすことができる「健康文化都市」を目指して「伊勢市健康づくり指針（伊勢市健康増進計画）」を策定しています。この指針では、生活習慣病を予防するための食生活に関する取り組みとして「薄味でバランスのとれた食事」の情報発信を行っています。塩分が体に与える影響を知って、減塩に取り組み健康長寿を目指しましょう。

＼＼1日の食塩摂取目標量／＼

男性

7.5g未満

女性

6.5g未満

高血圧や慢性腎臓病の重症化  
予防のためには 6.0g未満

（日本人の食事摂取基準 2020年版より）

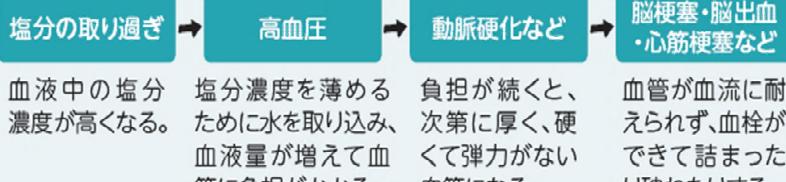
### 塩分のとりすぎチェック！

当てはまる項目にチェック✓

- 濃い味付けが好き
- 外食や惣菜を食べることが多い
- みそ汁などの汁物を毎日2回以上飲む
- 練り物や加工品をよく食べる
- 梅干しや佃煮、漬物などをいつも食卓に並べる
- 麺類をよく食べる、毎回スープを半分以上飲む

ひとつでも  
当てはまる人は  
要注意  
食習慣を見直そう!!

### 塩分を取り過ぎると…



### ！見えない塩分に注意！

食パン1枚(6枚切)



塩分 0.7g

ソーセージ3本(25g/本)



塩分 4.5g

おでん  
(大根、卵、ちくわ、はんぺん、こんにゃく、みそだれ)



塩分 3.5g

かけうどん(うどん1玉)



塩分 5.0g  
~6.0g

