



クイズ ・答え



Q

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

A

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」

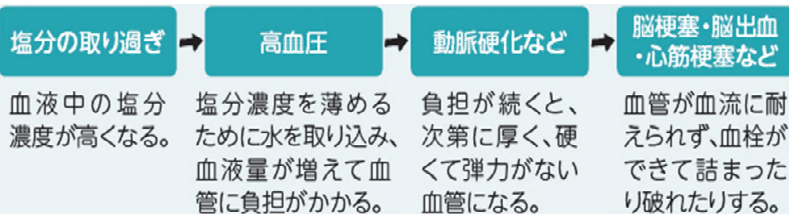
市では、生涯を健康に暮らすことができる「健康文化都市」を目指して「伊勢市健康づくり指針（伊勢市健康増進計画）」を策定しています。この指針では、生活習慣病を予防するための食生活に関する取り組みとして「薄味でバランスのとれた食事」の情報発信を行っています。塩分が体に与える影響を知って、減塩に取り組み健康長寿を目指しましょう。

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)

塩分を取り過ぎると・・・



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!!

！ 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

