

減塩と薄味習慣のひとくふう

いつまでも健やかで充実した生活を送るためには、日々のちょっとした心掛けが大切です。心と体が元気になれる、健康づくりのポイントをご紹介します。



OITA Healthcare File

1日の食塩摂取目標量は…  
(日本人の食事摂取基準 2015年版より)  
 男性 **8g未満** 女性 **7g未満**

大分市民の1日の食塩摂取量は…  
(第2期いきいき健康大分市民21中間評価より)  
**9.7g**

うっかり塩分の摂り過ぎに「用心」!

食塩に含まれるナトリウムは私たちの体に必要な栄養素の1つです。しかし、食塩の摂り過ぎは高血圧や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こすことがあります。

大分市の成人の3人に1人が高血圧といわれています。食塩は「しょうゆ」や「みそ」などの調味料のほか、「かまぼこ」や「ソーセージ」などの加工食品にも多く含まれているので注意が必要です！  
 薄味習慣を始めるのに年齢は関係ありません。1か月程、薄味を実践してみると、食品そのものおいしさに気が付きます。味付けを工夫し、生涯にわたって食塩と良い関係を築きましょう。

おおいたヘルスケアファイル  
**ココロカラダゲンキ**



やってみよう!



天然食品で「だし」をとろう

昆布やかつお節、干しいたけなどから出る「うまみ」を上手に使ってみましょう。野菜からも甘くておいしい「だし」が出ますよ。

酸味を生かしてみよう

酢は数少ない「無塩」調味料です。かぼすやレモンなどのかんきつ類を利用すれば、酸味だけでなく爽やかな香りも楽しめますよ。

目指そう!

野菜は1日350グラム

野菜には、ナトリウムを体の外に排出する働きのあるカリウムが多く含まれています。食事に積極的に野菜を取り入れてみましょう。火を通すとかさが減り、量を摂りやすくなりますよ。



問 保健所健康課 ☎536-2517

表紙のことば

大分南高等学校書道部の皆さんによる書「飛翔 大分から世界へ」。今年はOITAサイクルフェスやラグビーワールドカップ2019™大分開催で、世界から多くの人々が市を訪れます！市が誇る豊かな自然や食、歴史といった魅力を世界へ発信する絶好の機会。一緒に盛り上げていきましょう！