竜王町健康推進課・竜王町健康推進協議会
令和５年６月発行

りゅうおう健康ベジ７チャレンジ

オールベジ７チャレンジ

～ 知ろう！やろう！続けよう！野菜350ｇ摂取と健康への取り組み ～

いつもの汁物、濃い味になっていませんか？
塩分濃度測定で味付けをチェック！

塩分濃度測定結果はいかがでしたか？下の表に〇をつけてみましょう。

０．４%	０．６%	０．８%	１．０%	１．２%	１．４%	１．６%
うすい味		**標準**		**濃い味**		
このままの味付けをキープしましょう。薄いからといって量を摂り過ぎないようにご注意を。		ちょうどよい塩分濃度です。これ以上濃くならないように気を付けましょう。		全体的に味付けが濃くなっているかも？標準の味付けに近づくよう心がけましょう。		

ちなみに…**0.8%のおみそ汁１杯（150ml）に含まれる塩分は約1.2ｇです**

塩分を摂り過ぎないよう心がけるとよいのはどうして？

生命維持に欠かすことのできない塩分。しかし、**塩分を摂り過ぎると…**

塩分濃度を一定に保つために水分を溜め込む
↓
血液の全体量が増えて、血管に強い圧力をかけながら全身をめぐる
↓
高血圧➡動脈硬化が進行
↓
脳血管疾患、心疾患のリスク↑

胃の中で塩分濃度が高まる
↓
胃の粘膜が傷ついて胃炎が起こりやすくなる
↓
胃がんのリスク↑

竜王町民の食塩摂取状況
男性 9.4ｇ　女性 8.0ｇ
（平成27年国民生活・栄養基礎調査より）

１日の塩分摂取目標量【日本人の食事摂取基準2020年版】より

成人男性 ： **7.5g未満**　成人女性 ： **6.5g未満**　高血圧の人：**6.0g未満**

自分で、家族で、地域で、減塩に取り組もう！！