

# 明日もきつと HEALTHY LIFE

第46号  
2019年1月19日  
香川県

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患、心疾患、腎臓病などの原因になります。

健康に過ごすためには、1日の食塩摂取量は、男性8g未満、女性7g未満にするのが良いとされています。  
普段からよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩しましょう。

今月の  
HEALTHY 情報

## 「減塩」について考えよう

### ★日本人はどのような食品から食塩を摂取しているのか？

#### 食塩摂取源となっている食品のランキング

順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量 (g)	順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量 (g)
①	カップめん	5.5	⑪	大根の漬物	0.9
②	インスタントラーメン	5.4	⑫	パン	0.9
③	梅干し	1.8	⑬	たらこ	0.9
④	高菜の漬物	1.2	⑭	塩昆布	0.8
⑤	きゅうりの漬物	1.2	⑮	かぶの漬物	0.8
⑥	辛子めんたいこ	1.1	⑯	福神漬	0.8
⑦	塩さば	1.1	⑰	キムチ	0.7
⑧	白菜の漬物	1.0	⑱	焼き豚	0.7
⑨	まあじの開き干し	1.0	⑲	刻み昆布	0.7
⑩	塩ざけ	0.9	⑳	さつま揚げ	0.7

1位は「カップめん」

2位は「インスタントラーメン」

3～10位は、漬物や魚介類等の保存食となっています。どのような食品が食塩を多く含んでいるのかを把握して、食べる量や食べ方に配慮しましょう。



資料：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

平成24年国民健康・栄養調査のデータを元に解析した結果。対象は20歳以上男女26,726名。摂食者数が300名未満の食品、調味料・香辛料類は除く。「1日当たりの食塩摂取量」は、当該食品からの食塩摂取量の平均値

### ★食塩を減らすポイント！

#### 普段よく食べる食品から摂取量を減らす

- ▶ めん類のスープを残す
- ▶ 減塩された食品を選ぶ

#### 調味料から摂取量を減らす

- ▶ 減塩された調味料を選ぶ
- ▶ 汁物等、塩分を多く含む料理を食べる回数を減らす
- ▶ 調味料の使い方を工夫する

食塩の約7割は調味料からとっています。



めん類のスープを残せば、約50%減 (2~3g)



【味噌汁1日3杯】



【1日1杯】



約2g減

しょうゆをたっぷりつける



しょうゆを少なめにつける



約50%減

しょうゆを減らして、レモンや香辛料などを加えるとおいしく減塩できます。

# こまめにしっかり手洗いしましょう！

冬に流行するインフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎の予防には手洗いが有効です。帰宅時、食事の前、トイレの後、また、おう吐物や便の処理をした後など、こまめにしっかり手洗いしましょう。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

ていねいに  
しっかりと  
手洗いしよう！



平成30年11月12日 香川県インフルエンザ・感染性胃腸炎対策連絡会

## お手軽野菜料理レシピ

### 🌸 カブとみかんのサラダ 🌸

材料	(2人分)	
カブ	2個(小玉)	
カブの茎	適量	
塩	少々	
みかん	小1個	
A	オリーブオイル	大さじ1
	はちみつ(砂糖でも可)	小さじ1
	酢	小さじ1
	塩・こしょう	少々



- ① カブは皮をむき、薄いいちょう切り、茎は細かく刻み、塩もみする。しんなりしたら、水気を絞る。
- ② みかんの皮をむき、薄皮をとり、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ボールにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ①、②を③に入れ混ぜる。全体になじんだら器に盛りつける。

カブは春の七草の1つ「スズナ」で、大根(スズシロ)とともに昔から日本になじみのある野菜です。国内には多くの品種があり、大きいものや小さいもの、赤や円すい形など地域によってさまざまです。



春の七草

合言葉は「1日3食 まず野菜！」

## 香川県栄養士会西讃地区

### 食育イベント(高校文化祭)

【目的】 高校文化祭で行われる食育イベントで健康チェック等を行うことにより、参加者やその家族の健康に対する意識を向上させ、栄養や健康に関する知識を広める。

【日時・場所】 平成30年9月7日(金) 香川西高校 8日(土) 高瀬高校・観音寺総合高校  
11月11日(日) 笠田高校

【参加者数】 高校生、教員、市民 のべ 497名

【内容】 骨密度測定、体脂肪測定、栄養相談

❁骨密度測定を目的にお越しの方が多くいましたが、待ち時間に体脂肪率や握力など様々なチェックを楽しまれているようでした。

乳製品が苦手な生徒には...

運動部の生徒さんは顧問の先生からのお話があるようで、良い評価が出ていました。  
体を強くしようと日頃から考え、食生活にも関心があるようでした。



骨を強くできるのは20歳までです。

- ①カルシウムを小魚や大豆製品等から、ビタミンDを鮭やシイタケから摂る
- ②適度な運動をする
- ③日光に当たる



この3点の骨密度をあげる方法を指導しました！



### 食育イベント(JAまつり)

【目的】 JAまつりで行われる食育イベントで健康チェック等を行うことにより、参加者やその家族の健康に対する意識を向上させ、栄養や健康に関する知識を広める。

【日時】 平成30年9月9日(日)

【場所】 ・JA 香川豊南総合展示場 (JA 香川県大野原支店)  
・JA ふれあい祭り (JA 香川県常盤支店)

【参加者数】 市民 のべ 113名

【内容】 体脂肪測定、栄養相談

あいにくの天気でしたが、JAさんのイベントということもあり、『ついでに寄ってみました』と多くの方々にお越し頂きました。



体脂肪率が高い方が多く、お食事のことだけでなく、身体全体のことをふまえた栄養相談をさせていただきました。



お問合せ先☎：香川県栄養士会西讃地区  
TEL(0875-54-2211)