

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、大きいものや小ぶりもの、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！」

健康

あなたの努力で ポイントGET!

香川県民のあなた**限定**
健康づくりを応援するアプリ登場!

まいにち健康チャレンジ!

マイチャレかがわ!



2018年12月1日(土)からスタート!!

実施期間: 2018年12月1日(土)~2019年3月1日(金)

対象者: 小学生以上の香川県民の方



ハマ美



オリ助



ビューティフル レタ子

がんばった分だけ
ごほうびチャンス!

スマホがない人も
大丈夫!

さあ!みんなで
レッツ・マイチャレ!

特典
1 県内のいろんな
お店でサービスが
受けられる!

特典
2 抽選でステキな
ごほうびが当たる!



アプリ版



記録シート版

(WEBサイトからダウンロードできます)

記録シート
でもチャレンジ
できます。



まずは
WEBで
チェック!



マイチャレかがわ!とは?

「マイチャレ(=毎日続ける私の健康づくりの目標)」の意味。ウォーキングや朝ごはんを食べるなどの「マイチャレ(目標)」達成、健康診断の受診や社会参加に健康ポイントを付与します。一定の健康ポイントをためると、「マイチャレカード(特典カード)」がもらえ、これを提示するとサービス協力店で特典を受けられたり、賞品があたる抽選にも参加できます。さあ、あなたも理想のカラダとごほうびを目指して、**レッツ・マイチャレ!**

とってかんたん
4ステップ

アプリを使って楽しく健康づくり



ステップ 1. アプリをダウンロード

「マイチャレかがわ！」ホームページからアプリをダウンロード。すぐに使い始められます。2018年12月1日(土)配信スタート。

ステップ 2. 簡単登録 (プロフィール入力)

利用者情報や毎日取り組む「マイチャレ(目標)」を決めて入力します。
※初回のみ

ステップ 3. 健康ポイントをためる

歩いて健康ポイントをGET!
また、マイチャレに取り組む、健康診断を受ける、社会参加することで健康ポイントをGET!
アプリは毎日起動させて、健康ポイントをためよう!

**ステップ 4. 一定の健康ポイント数を達成
あなたの努力がステキなごほうびに!**

特典! 香川県内のいろいろなお店で使えるお得な「マイチャレカード」をGET!

1 一定の健康ポイント数を達成すると、マイチャレカードが画面に表示され、香川県内のサービス協力店で提示するとさまざまな特典が受けられます。(※有効期限は発行から6か月です) サービス協力店は、アプリやホームページから検索できます。

	1,000ポイント ビギナーカード		2,000ポイント プロカード		3,000ポイント スターカード
--	-----------------------------	--	---------------------------	--	----------------------------

特典! さらに「ごほうび抽選」に応募して、ステキな賞品を当てよう!

2 マイチャレカードのランクアップごとに、「ごほうび抽選」に一度参加できます。アプリに表示される応募フォームからお好きな賞品を選び、必要事項を入力してご応募ください。

ビギナーコース / 計15名様	プロコース / 計17名様	スターコース / 計5名様
<ul style="list-style-type: none"> JRホテルメント高松 10,000円ギフト券(5名) 香川べっぴんさん 紫雲コース(3名) 希少糖商品 詰め合わせ(3名) ルルド マッサージクッションSS AX-HCL108(3名) スマートスピーカー Google Home Mini(1名) 	<ul style="list-style-type: none"> 一和堂芸社 商品詰め合わせ(3名) ミケイラ食事券 2万円分(3名) じぶんまくら ギフト券(3名) ヘッドライヤー ナノケアEH-NA9A(3名) 糖質カット炊飯器 LCARBRCK(3名) ムーブバンド3(2名) 	<ul style="list-style-type: none"> タイヤレ ミニベロ FX(1名) ルンバi890 (2名) GoPro HERO7 Black(2名)

※賞品画像はイメージです。※当選数は賞品により異なります。

禁煙30日間チャレンジ / 計10名様 禁煙30日間達成で、ランクアップの申請ごとに応募ができます。がんばって続けましょう。

アルペングループスポーツギフト 5,000円分

アプリには健康づくりに役立ついろいろなコンテンツがあります。

歩いた分が健康ポイントになる歩数計機能	健康診断や社会参加でボーナス健康ポイントもGETできる。	歩数グラフや体重・血圧等健康管理もできます。	かんばればキャラクターも変身するゾ!
----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	---------------------------

**12/1(土)より
無料ダウンロードできます!**



詳しくは、ホームページをチェック! <https://mychalle-kagawa.com>



かがわ健康ポイント事業「マイチャレかがわ」運営事務局
〒760-0017 香川県高松市番町3丁目2-1 池田番丁ビル6F
TEL.087-861-8139 (10:00~17:00 平日のみ) FAX.087-832-2512

かがやくけん、かがわけん。
香川県