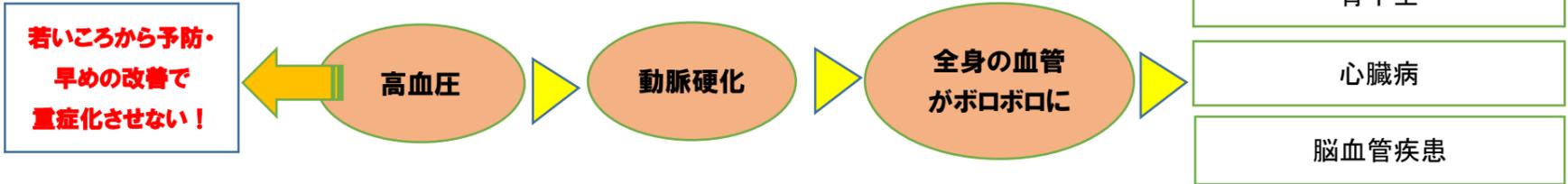


おとなも子どもも 健やかな血管でいるために

# あなたの食生活に「適塩・減塩」習慣を



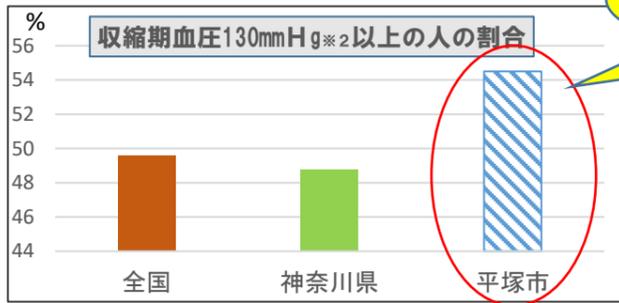
◇「塩分とりすぎ」の食習慣が続き高血圧になると・・・



◇ 今、血圧が高くなくても、早めの対策が重要！

平塚市こくほの特定健診※1を受診した方の結果では・・・

(※1データ：R2国民健康保険 KDB システム)



平塚市こくほの健診を受けた人のうち

「血圧高値」以上に該当する人は2人に1人！



☆健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう

☆血圧が高い人は受診をしましょう

☆食事は「減塩」を心がけましょう※3

<1日の目標塩分摂取量>※4

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

高血圧・糖尿病など治療中の方は 6g 未満。  
主治医の指示を受けましょう。

※2：収縮期血圧 130～139 または/かつ 拡張期血圧 80～89 を「高値血圧」(血圧高め) 収縮期血圧 140以上 または/かつ 拡張期血圧 90以上 を「高血圧」と分類します。

※3：高血圧を改善する生活習慣のうち、「減塩」は強く推奨される (いずれも高血圧治療ガイドライン 2019 より)

## 平塚市の管理栄養士おススメの減塩食品※5



いつもの食品から変えるだけで簡単においしく減塩。どの年代の方にもご活用いただけます。

※5：腎臓疾患で治療中の方は、減塩食品の利用について医師や管理栄養士に相談しましょう。



よく使う調味料は、  
減塩が続けやすい！  
減塩カット%や製造方法により味や風味が異なります。お好みを見つけましょう。



普通濃口醤油  
大さじ1=塩分 **2.6g**  
淡色辛みそ  
10g=塩分 **1.2g**

あなたはどちらを  
えらびますか？

30%減塩醤油  
大さじ1=塩分 **1.8g**  
20%減塩みそ  
10g=塩分 **1.0g**



ストック食品も減塩や  
塩分不使用製品にしておくと、  
日常の食事に使いまわしをしやすいですね！



### 高血圧症予防・改善のための食事のポイント

- 1 適塩・減塩を心がける※4
- 2 野菜・果物の積極的摂取
- 3 肉、肉加工品を適量にし、魚を積極的に摂取
- 4 乳製品は低脂肪を選ぶ
- 5 バランスのとれた適量の食事で適正体重を保つ



平塚市 × しまむら

平塚市のみなさまの健康づくりを応援します

健康・食生活に関する相談は平塚市健康課まで 電話 0463(55)2111