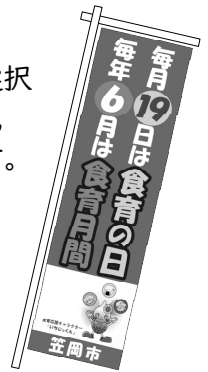


## 6月は「食育月間」です

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。子どもはもちろん、大人になってからも、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。ぜひこの機会に、日頃の食生活を見直し、「食」について考えてみませんか。



# 「調味料」



# ちょっと控えて 健康生活

## 日本人は食塩をとりすぎている!!

日本人の1日の平均食塩摂取量は  
男性10.9g、女性9.3g(令和元年度国民健康・栄養調査)  
と男女ともに目標量よりも多く塩分をとっています。

## 食塩のとりすぎはなぜいけないの？

食塩のとりすぎは、高血圧の主な要因の一つです。  
高血圧の状態が続くと、動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中、CKD(慢性腎臓病)などの重大な病気を引き起こします。  
病気を予防し、健康を維持するためにも、毎日の食事で減塩に取り組みましょう。

## 1日の食塩摂取目標量

日本人の食事摂取基準(2020年版)



男性

7.5g 未満

女性

6.5g 未満

高血圧の人 6g 未満

高血圧治療ガイドライン 2019

## ちょっと待って!! その塩分に要注意 ⚠



醤油ラーメン  
6.3g



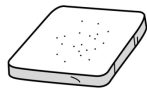
かけうどん  
5.7g



てりやきバーガー  
2.1g



味噌汁1杯  
1.5g



食パン  
6枚切1枚  
0.8g



ゆでうどん  
1玉(200g)  
0.6g



塩鮭  
1切(80g)  
1.4g



たくあん  
3枚(30g)  
1.0g



ロースハム  
2枚(30g)  
0.9g



焼きちくわ  
1本(30g)  
0.6g



スライスチーズ  
1枚(24g)  
0.6g



ポテトチップス  
1袋(60g)  
0.5g

## 減塩クイズ

Q. ラーメンの汁を全部残すと、食塩摂取量を何%カットできる？

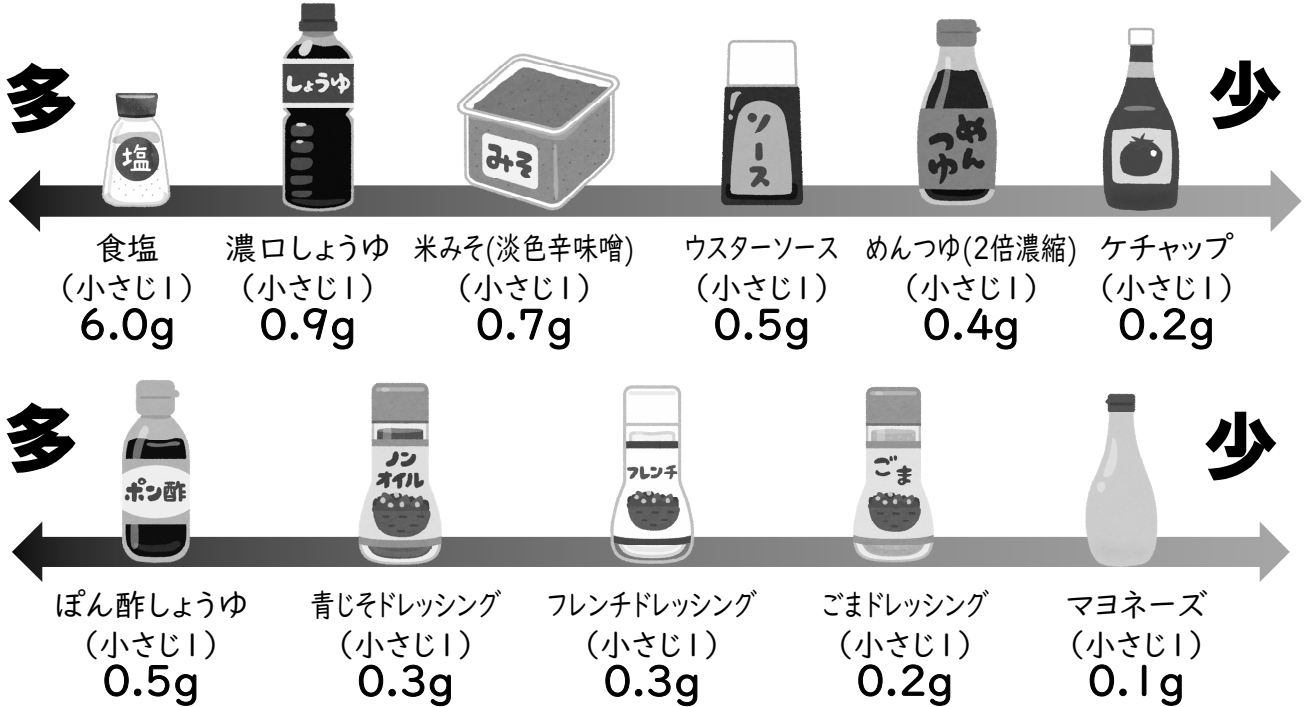


- A. ① 70%  
② 50%  
③ 30%

※答えは裏面にあります。

# 調味料の選び方で簡単減塩！

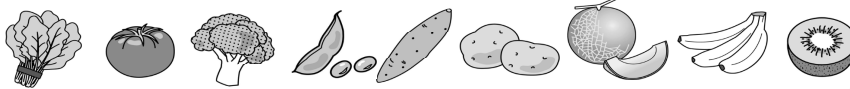
日本人の食塩摂取の約7割が調味料からといわれています。  
いつもの調味料を食塩量が少ないものにかえるだけでも減塩に。ただし、食塩量が少ない調味料でも、使う量が多いとかえって食塩摂取量が多くなる場合もあるので注意が必要です。



## 野菜や果物からカリウムをとろう！

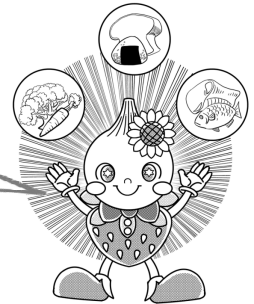
野菜や果物に多く含まれているカリウムには体内の余分な食塩(ナトリウム)を体外へ排出する働きがあります。

野菜は1日350g以上、果物は1日100~200g程度を目標に食べましょう。



※腎臓病などでカリウムの摂取が制限されている場合は、注意が必要です。医師と相談しましょう。


笠岡市食育応援キャラクター  
「いちじっくん」



市ホームページに、自分の食事量やバランスなど“食生活の傾向”を簡単に確認できるWEBアプリがあります。ぜひご活用ください。

スマホやパソコンで食塩摂取量や食事バランスをチェックしてみませんか！

食生活 かさおか  で検索！

または、QRコードで簡単アクセス！ 



※減塩クイズの答え ②50% 麺や具にも食塩が含まれているので注意が必要です。汁を半分残した場合には食塩摂取量を25%カットできます。