



# げんえもんの 減塩のすすめ

めざせ!健康寿命日本一!

## 奈良 養生訓

日常生活の中で 取り組める健康情報を 発信します

vol.66

奈良県減塩キャラクター げんえもん

食生活を通じて楽しく健康づくりを実践して いただくために、奈良県の減塩キャラクター 「げんえもん」が減塩生活をサポートします。

日本人の食事は、漬け物やみそ、しょうゆを使った料理等で塩の多い食事になりがちです。塩の摂りすぎは、高血圧等の要因になるだけでなく、脳卒中や心臓病、腎臓病などの生活習慣病のリスクを高めます。まずは毎日の食事の工夫から減塩をはじめましょう!

### 日常でできる減塩のコツ

奈良県民の食塩摂取量の平均は、男性11.6g、女性10.1gで塩を摂りすぎている状況です(H23年県民健康・栄養調査)。県では食塩摂取量の目標を1日8gとしています。食生活の中で、ちょっとしたコツや知識を身につけて減塩に取り組みましょう!

#### めん類の塩分は汁に多く含まれています!

全部 食べると



きつねうどん 6.6g



カップラーメン 5g

汁を全部 残すことで

-3~4g

#### 梅干しや漬け物はひかえ目に!



梅干し1個 2g



たくあん3切 1g



白菜の浅漬け25g 0.6g

#### 意外に多いお寿司の塩!



回転寿司 8皿



しょうゆ

= 6g

しょうゆは寿司飯につけずにネタにつけることで -1.3g

かくれた塩にご用心!加工食品にはたくさん塩が含まれています。摂りすぎに注意しましょう!



レトルトカレー 2.3g



ウインナー2本 0.6g



食パン1枚 0.8g

### たっぷりの野菜や果物で余分な塩を追い出そう!

野菜・果物に含まれるカリウムには、体内の余分な塩(ナトリウム)を尿として排出する作用があります。野菜たっぷりのおみそ汁にするなど、野菜や果物を積極的に摂りましょう。奈良県では目標とする野菜摂取量350gを男女とも下回っている状況です。

※腎臓や心臓に持病がある人は、カリウムの摂取量を医師にご相談ください。



野菜たっぷりで汁は少なめに! ※おみそ汁は1日1杯まで



果物は 1日200gを目安に!

### お知らせ

親子で学ぼう!

## 減塩げんきフェスタ

健康講座や体験コーナー(紙芝居やおみそ汁の飲み比べ、クイズ等)で楽しく学びましょう!

開催日時	開催場所	応募締切
12月 5日(土)13~15時	奈良県介護実習・普及センター	11月 20日
12月19日(土)13~15時	王寺町地域交流センター	12月 4日
1月16日(土)13~15時	カルム五條(保健福祉センター)	12月28日
1月30日(土)13~15時	天理市立前裁公民館	1月 15日

参加申込書を記入し、FAXまたは郵送で下記問合せ先へ。(各回親子30組募集) 詳しくは、HPで。

問 県健康づくり推進課 ☎0742-27-8662 ☎0742-22-5510 🌐www.pref.nara.jp/19354.htm