

# 食事から 健康な体づくり

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

## 6月は食育月間です

「食」に関する知識を身につけ、健康的な体づくりにつなげましょう。

子どもにも大人にも大切な「食育」。「食育月間」を機会に、健康な生活習慣を築くための食生活を身近なところから始めてみましょう。

### グラフを読む

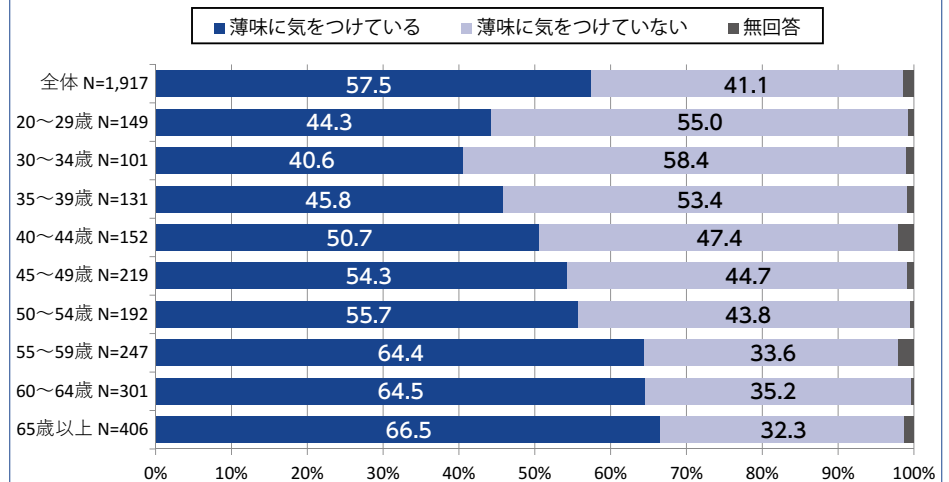
20～30歳代では「薄味に気をつけている」人の割合が50%を切ります。塩分の取りすぎは高血圧を引き起こします。子どもの時から薄味の習慣を身につけて、生活習慣病の予防につなげていきましょう。

「健康日本21（第2次）」における食塩摂取量の目標は、1日あたり8gです。「令和元年国民健康・栄養調査」の結果では、食塩摂取量平均値は10.1gで、目標よりも2g以上多く取っている状況です。

また、新型コロナウイルスの影響により生活習慣が変化し、簡単に作れるインスタント食品、総菜、冷凍食品などの利用が増えていないでしょうか。

今回、「食育月間」を機に、食生活について見直しをしてみましょう。

## 薄味に気をつけている人の割合



(令和2年度安来市健康意識調査より)

## 減塩のポイント

### 【食べ方の工夫】

- ・汁物は1日1杯までにしましょう。具たくさんにすると、汁の量が減って塩分を減らせると同時に満足感が得られます。
- ・しょうゆはかけるよりも、小皿にとってから、少しだけつけるようにしましょう。
- ・漬物や干魚、塩蔵魚、練り製品、肉加工品などからの塩分摂取を減らしましょう。
- ・麺類は汁を残すようにしましょう。



### 【調理の工夫】

- ・ゆず、レモン、酢などの酸味を利用しましょう。
- ・昆布やかつお、いりこなど天然だしを濃い目に使いましょう。
- ・香味野菜（みつば・セロリ）や、香辛料（わさび・唐辛子）を使うなど味にアクセントをつけましょう。
- ・野菜や果物、豆類、海藻類に含まれるカリウムは塩分を排出させる働きがありますので、積極的に取り入れましょう。（食事制限のある人は、医師の指導に従いましょう。）