

からだに優しい 適塩生活 のすすめ



前橋市の健康データからみると、血圧やHbA1cをはじめとする生活習慣病に関する項目において、全国平均を上回っています。特に血圧は、塩分を控えることが予防へとつながります。

今回のテーマは「適塩」です。食塩は、食材や料理の味を良くしてくれる調味料ですが、量を多く摂ってしまうと病気を引き起こす原因となります。体のために「適塩」を心がけましょう。

1日当たりの食塩摂取目標量

男性	7.5 g/日	未満
女性	6.5 g/日	未満

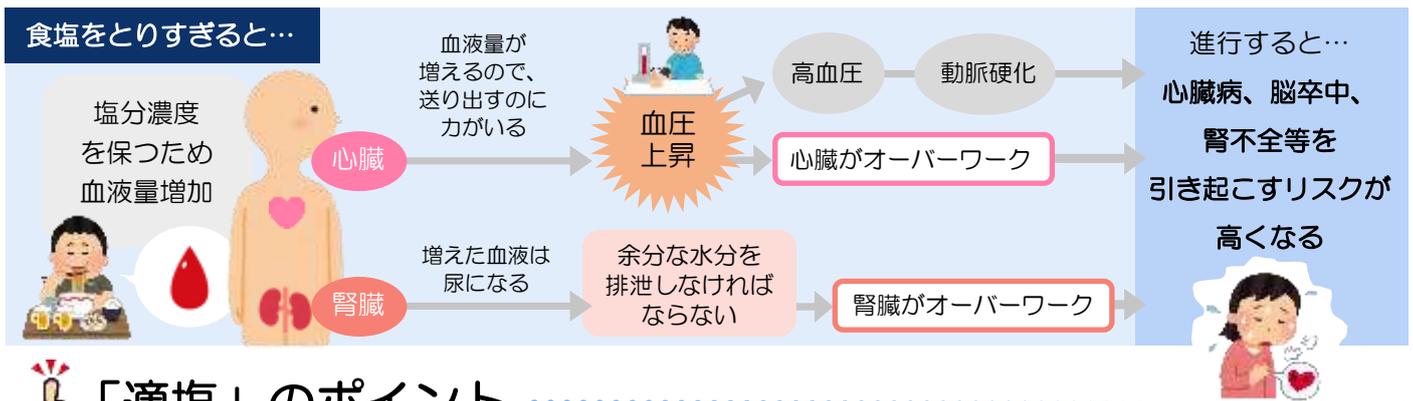
実際は・・・

1日平均の群馬県民の食塩摂取量

男性	11.0 g/日
女性	9.9 g/日

男女ともにその差 約3.5 g!!

《令和4年県民健康・栄養調査より》



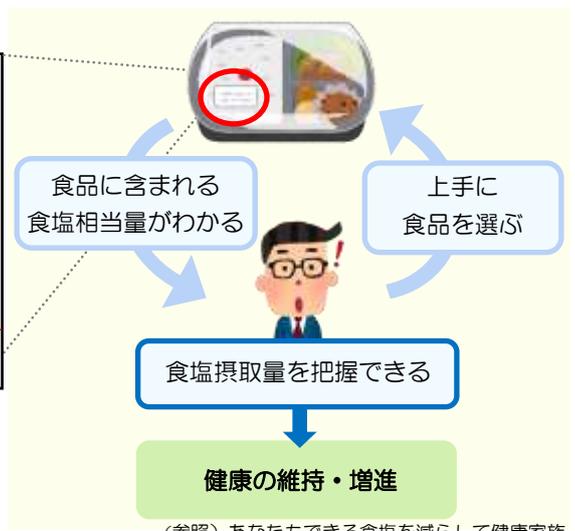
👍 「適塩」のポイント

★「栄養成分」の活用！

栄養成分表示を見ることで、食品にどのくらい食塩相当量が含まれているかわかります。

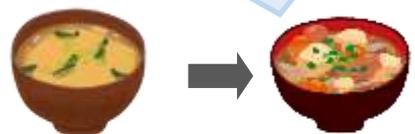
栄養成分表示 1食当たり

熱量	●●● kcal
たんぱく質	●●● g
脂質	●●● g
炭水化物	●●● g
食塩相当量	●●● g



(参照) あなたもできる食塩を減らして健康家族 (群馬県/群馬県食生活改善推進員連絡協議会)

汁物は具たくさんに！



めん類の汁は残すようにしましょう！



酸味や香味野菜、スパイス等を使って美味しく適塩！





《材料4人分》

玉ねぎ	150g
もやし	100g
にんじん	40g
焼きのり	1/2枚
〔 酢 しょうゆ	大さじ1
	大さじ1

【1食分の栄養価】

エネルギー：26kcal たんぱく質：1.5g 脂質：0.1g 炭水化物：5.4g 食塩相当量：0.7

《作り方》

- ① 玉ねぎは縦半分に切り繊維にそって薄く切る。ボウルに塩を入れてもむ。5分ほどおいたら、流水でサッと流しキッチンペーパーで絞る。
- ② もやしと千切りにしたにんじんを茹で、ザルにあけて冷ます。
- ③ ②をよく絞り、①の玉ねぎと調味料で和える。
- ④ ③にちぎった焼きのりを入れて和える。
- ⑤ ④を器に盛り付ける。



焼きのりを加えることで、風味が増し薄味に感じません。焼きのりは和える直前に加えましょう。

働く人の ニューイヤーウォーキング 結果発表

128グループ 655名 参加

たくさんのご参加ありがとうございました！

24万歩達成は約3割、15万歩達成は約5割。

当選したグループ代表者様に、2月13日にメールしました。

今後も健康づくりのイベントにご参加いただき

一緒に健康を維持・増進しましょう。



市HP
結果掲載

