

食塩のとりすぎに注意

群馬県民の食塩摂取量は1日10gから11gと目標より3g多くとっています。
また、全国と比較しても食塩を多くとる傾向があります。
まずはマイナス1gを目標にしましょう。

1日の食塩摂取目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

男女とも目標より
1日3gも多い

群馬県民の平均食塩摂取量

男性 11.5g

女性 9.9g

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

令和3年度・令和4年度県民健康・栄養調査

夏の減塩のポイント

1.水分補給は水か麦茶

スポーツドリンクや経口補水液は塩分や糖分が含まれています。
涼しい部屋にいるときは糖分や塩分、カフェインの入っていない水や麦茶がおすすめです。



	水	麦茶	コーラ	スポーツドリンク
エネルギー	0kcal	0kcal	243kcal	110kcal
食塩相当量	0.0g	0.0g	0.0g	0.5g

500mLあたり

2.食塩が多く含まれる食品の食べすぎに注意

梅干しや浅漬けなどの漬物やハムやちくわなどの肉や魚などの加工品は食塩が含まれます。
食べすぎに注意しましょう。

	梅干し 1個 10g	きゅうりの浅漬け 5切れ 30g	ロースハム 1枚 15g	ちくわ 1本 30g
食塩相当量	1.8g	0.8g	0.3g	0.6g

3.調理のポイント

味つけでだしや香りを使うと減塩になります。

- ・酸味を利用する
- ・香りをいかす
- ・スパイスを効かす
- ・旨みを活用する

4.食べ方のポイント

- ・めん類の汁は残す
- ・しょうゆやソースは味見してから「かける」より「つける」
- ・食塩の少ない調味料を使う

食事の基本は「1日3食」「主食・副菜・主菜をそろえる」ことです。食事をしっかりと健康に過ごしましょう。



〈レシピの一例〉



なすの中華和え



大根と豚肉のあっさり煮



かぼちゃのサラダ



食べようまえばし

レシピ集についてはこちらから

この冊子は、地産地消レシピを掲載しています。地域で生産されたものを、その地域で消費する『地産地消』を通して、毎日笑顔でバランスよく食べ、食育の輪を広げていきましょう。前橋市ホームページで見ることができます。是非ご覧になってください。

若者に寄り添う聴き方講座 開催のお知らせ

群馬いのちの電話の研修担当者を講師に、ゲートキーパー研修を通じ、若者の話を聴くスキルをロールプレイを交えて学びます。

日時：R7年9月5日(金) 18:30～20:00

場所：第二コミュニティセンター3階（前橋保健センター内）

対象：市内在住・在勤・在学の若者との関わりに関心のある人

参加費：無料

※8月27日までに下記連絡先へお電話でお申し込みください。

ゲートキーパー研修動画講座 開催のお知らせ

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な手段に繋げ、見守る人のことです。講座では声のかけ方、話の聴き方が学べます。動画配信のため、ご自身のタイミングで視聴が可能です。

講座の詳細や申込はこちら（前橋市ホームページが開きます）

<https://www.city.maebashi.gunma.jp/soshiki/kenko/hokenyobo/oshirase/31621.html>



↑市ホームページ

お問い合わせ

前橋市保健所保健予防課 TEL:027-220-5787