

Part6 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』



「みなみあそ減塩応援プロジェクト」とは？

国保特定健診の結果、南阿蘇村では高血圧の人が多く、脳出血の医療費の割合が高いことが分かりました。そこで、今年度より妊娠中から各ライフステージごとの保健事業のなかで高血圧予防のため、減塩啓発の取り組みに力を入れる「減塩応援プロジェクト」を実施しています。

血圧をコントロールするには減塩が効果的です。まずは、自分の血圧値を確認し、1日に摂ってよい塩の量を確認しましょう。

1、あなたの血圧の基準は？

自分の血圧を下記の表で確認してみましょう。

自分の血圧は？						
	正常血圧	正常高値	高値血圧	高血圧		
				I度	II度	III度
収縮期	～119	120～129	130～139	140～159	160～179	180～
拡張期	～79	～79	80～89	90～99	100～109	110～

2、あなたの1日にとってよい塩の量は？

自分のとってよい塩の量を、下記の表で確認してみましょう。

自分の塩分基準量は？ (18歳以上)					
高血圧者以外	男性	7.5 g	高血圧者	男性	6 g
	女性	6.5 g		女性	6 g

3、減塩のヒント

選＝選ぶことで減塩 **食**＝食べ方を変えることで減塩 **調**＝調理の仕方での減塩

選	塩分量を知る	普段食べている食品や調味料にどれだけ含まれているかを知ることは、減塩の第1歩！ (濃口醤油大さじ1=2.7g、薄口醤油大さじ1=3g、みそ大さじ1=1.8g、ほんだし大さじ1=3.6g)			
選	減塩食品の活用	日本高血圧学会が進めるJSH減塩食品は、味も従来品と変わらず無理なく塩分を減らすためにはお勧めです。減塩だからといっていつも以上に使わないようにしましょう。			
選	ごはん食のすすめ	白米の塩分は0g、パンや麺には塩分が含まれています。(食パン0.8g、茹でうどん1.2g)			
食	汁物や麺の汁は残す	味噌汁などは1杯あたり1～2g、うどん・ラーメンは3～6gの塩分が含まれます。			
食	野菜摂取で食塩を排泄	(注) 腎疾患でカリウム制限の方は主治医にご相談ください。 野菜や果物・海藻に多く含まれるカリウムには、ナトリウム(塩)の排泄を促します。			
食	食べる量を減らす	～減量の必要な人～			
調	調味料は食材の表面につける	調	香辛料・酸味・香味野菜を使う		
調	汁物は野菜で具沢山に	調	だしの活用		

いつもの味で減塩にするポイント▶いつもの醤油の半量を減塩醤油に！



※村ではJSH(日本高血圧学会)減塩食品リストに掲載されている商品を薦めています。

JSH(日本高血圧学会)減塩食品リストで検索：https://www.jpnsn.jp/data/salt_foodlist.pdf

減塩食品の販売など減塩推進にご協力いただけるお店を募集しています！詳しくは健康推進課まで。

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL(67)2704