

適塩生活のすすめ (第1号)

県南ふくし会
栄 養 士

～みなさんは県の5カ年行動計画を知っていますか?～

健康秋田いきいきアクションプラン

健康寿命			
	実績(2013年度)		目標値(2022年度)
男性	70.71歳	⇒	72.97歳
女性	75.43歳	⇒	75.87歳
栄養・食生活			
	実績(2016年度)		目標値(2022年度)
食塩摂取量(1日当たり)	10.6g	⇒	8g
野菜摂取量(1日当たり)	276.3g	⇒	350g
身体活動・運動			
	実績(2016年度)		目標値(2022年度)
男性歩数(1日当たり)	7060歩	⇒	9000歩
女性歩数(1日当たり)	6726歩	⇒	8500歩
たばこ			
	実績(2015年度)		目標値(2022年度)
男性喫煙率	33.9%	⇒	24.3%
女性喫煙率	11.0%	⇒	6.6%

県は2月6日、健康寿命日本一の実現に向けた行動計画である「健康秋田いきいきアクションプラン」の素案を明らかにしました。

秋田県民の食生活指針では、健康寿命延伸を目指し、県民一人ひとりが食生活の改善に取り組めるように、具体的な目標とその実現のための行動を示しています。

県南ふくし会では、職員の健康増進について積極的に取り組むため「健康経営」を宣言いたしました。食事は楽しい生活を送るため、とても大切です。家族を含め健康になろうという意識を持って適塩生活を送っていただきたいと思えます。

今より食塩1日マイナス2gを目指しましょう。

現状値は10.6g。

5年前に比べて食塩摂取量は0.5g減。

目標は1日8g未満。

(男性8.0g未満、女性7.0g未満に対して2～3g多いのが現状)

～取り組んでみましょう。～

普段何気なく使っている調味料や加工食品、外食のメニューの“塩分早わかり表”を紹介します。

調味料	食塩小さじ1	ソース大さじ1	しょうゆ大さじ1	減塩しょうゆ大さじ1	みそ大さじ1	トマトソース大さじ1	マヨネーズ大さじ1	バター大さじ1
								
	約5g	約1.3g	約2.6g	約1.3g	約1.9g	約0.6g	約0.6g	約0.3g
加工食品	食パン1枚(60g)	ゆでうどん1玉(300g)	焼きちくわ1本(100g)	梅干し1個(10g)	塩ます1切(80g)	プロセスチーズ1切(20g)	コープ4角1枚(20g)	焼き餅1切(25g)
								
	約0.8g	約0.9g	約2.4g	約2g	約4.6g	約0.6g	約0.6g	約0.6g
外食	鍋焼きうどん	ざるそば	ラーメン	焼きそば	天丼	カツ丼	牛丼	親子丼
								
	約6.7g	約3g	約6.3g	約4.8g	約4g	約6.9g	約3.3g	約5.4g
外食	うな重	握り寿司	カレーライス	ハンバーグ	サンマの塩焼	豚肉のしょうが焼き	お好み焼き	ミックスサンドイッチ
								
	約4.7g	約4g	約3.4g	約3.1g	約1.5g	約3g	約3.1g	約2.3g

食事をおいしくいただきながら、塩分を減らすのはなかなかむずかしいことです。やみくもに使う調味料を減らしたり、味を薄くしても長続きしません。無理せずに塩分を減らし、それをおいしく感じ、普段の食生活で続けられることが大切です。

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。