

# おいしく楽しく減塩 ~ 減らそう まずは 1日1g ~

山形県「健康やまがた安心プラン」では、  
1日の食塩摂取目標量を **8g未満**(※1)としています。  
高血圧の原因のひとつに食塩の摂り過ぎがあげられます。おいしく減塩し、健康長寿を目指しましょう。  
(※1 高血圧、心疾患のある方は、医師から指示された塩分を守りましょう。)

## 【山形県民の食塩摂取量※2】

(成人の県民1日当たりの平均値)

男性 **11.0g** (全国平均 10.8g)

女性 **9.8g** (全国平均 9.2g)

※2 平成28年国民健康・栄養調査結果

## 減塩のコツ

### ◆食べ方で上手に減塩しよう

- ・塩分の多い食べ物は、1日に食べる量や回数を減らす
- ・麺類のスープはなるべく残す 等

### ◆味噌汁は具たくさんに



- ・同じ1杯の味噌汁でも、具たくさんにし、汁を少な目にとすると、塩分を控えることができます

### ◆味にアクセントを

- ・酸味、香辛料など塩分以外のものをプラスすることで塩分を控えることができます

### ◆1皿多く野菜を食べよう



- ・野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な食塩(ナリウム)を体外へ排出させる働きがあります



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成29年度第3号

## 知っていますか？冬のお風呂は油断大敵！

### 安全お風呂8つのポイント

#### <入浴死・入浴事故の特徴>

- ★お年寄りに多く発生している
- ★自宅での入浴事故は死亡につながりやすい
- ★特に冬の時期、寒い日の発生が多い



#### ①こんな時は入らないように しましょう

- ・体調が悪い時
- ・お酒を飲んでから
- ・食べてすぐ(30分~1時間以内)など

#### ②脱衣所・浴室の温度差に注意

脱衣所には暖房機を置く、  
浴室はシャワーで暖めるなど



#### ③お湯の温度は41度以下にする 体熱いお湯は血圧を上昇させます

#### ④入浴前後十分な水分補給をする

入浴すると発汗や利尿作用が活発になります

#### ⑤入浴前かけ湯をする

かけ湯で体を慣らしましょう



#### ⑥一声かけてからお風呂に入る 家族は頻りに声掛けをする

異常があった時は、早めに気づくことができます

#### ⑦浴槽のふたを目の前に置き半身浴

- ・もしもの時ふたによりかかれます
- ・半身浴は心臓への負担を軽くします



#### ⑧あがる時はゆっくりと

- ・急に立ち上がると血圧が低下します
- ・たちくらみに注意しましょう

詳しくはこちらから



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成29年度第3号