

今日から

生活習慣病を予防する

減塩、そして野菜を食べよう

高血圧と聞くとすぐに「減塩」と結びつく人が多いと思いますが、減塩すると食事がおいしくなくなると思われるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。また、野菜には血圧を下げる働きのあるカリウムという栄養素が多く含まれています。あなたも減塩と野菜を食べることを始めてみませんか。

町の食塩摂取量の 実態は？

町の平均食塩摂取量は、一人1日当たり男性が12・7g、女性は10・9gでした。県平均（平成28年）は男性11・8g、女性9・9gで、男女とも県平均より多く、国が目標に掲げる男性8g未満、女性7g未満を超えています。食塩の取り過ぎは高血圧を招き、さらに脳卒中や心筋梗塞の原因となるため、塩分を控える必要があります。来年からは国の目標値が男女とも0・5g下がる見込みであり、さらなる減塩が必要になっていくのです。

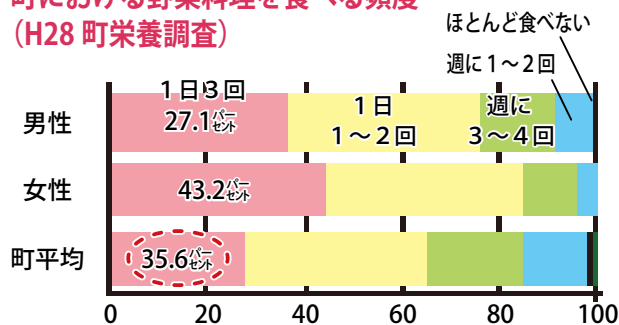
町の野菜摂取量は？

町民アンケートによると「野菜料理を1日3回以上食べる」人は35・6割にとどま

り、特に男性は3割に満たない状況でした。（左グラフ）国の摂取目標は70g（小鉢約1杯）を1皿として1日5皿以上です。目標を達成するためには、三食ともに野菜を食べることが必要になります。

町の副菜の摂取量は、左下表のように性別、年代により差がありますが、男女平均では小学生が2・7皿、中学生3・7皿、成人は5・2皿でした。小中学生は給食に加え、家庭でも食べるようにし、若い世代の皆さんも1日5皿以上を目標にしましょう。

町における野菜料理を食べる頻度 (H28 町栄養調査)



簡単、減塩でおいしい
沖繩発「かちゅー湯」

【材料1人分】かつお節〓ひとつまみ、みそ〓小さじ1（6g）、ねぎ〓お好みで、お湯〓150cc

【作り方】お椀に、かつお節とみそを入れ、お湯を加え、みそを溶かす。みじん切りにしたねぎを加える。みそを少なくしてもかつお節のうま味でおいしいです。さらに野菜をたっぷり加えると野菜1皿が取れます。玉ねぎのスライス、ゆでたほうれん草や白菜などがお勧めです。最近、しょうゆ、みそをはじめ減塩タイプの商品の種類が増えてきています。上手に活用し減塩に取り組みましょう。

町の副菜の摂取量（単位：皿）

区分	小学5年生	中学2年生	20~30代	40~50代	60~70代	80代以上
男性	2.4	3.2	3.4	4.7	5.5	7.5
女性	3.1	4.1	4.8	4.7	5.8	4.9
町平均	2.7	3.7	5.2			

「副菜」とは、野菜・きのこ・いも・海藻料理等のこと



▲町民の皆さんが元気にいきいき生活できるよう、減塩と野菜を食べる量を増やすため、町食生活改善推進員の皆さんが地域に出向いて活動。野菜料理を調理してみんなで美食する