

\\ 1日の塩分摂取目標量 //

本市では1日8gを
目標としています

日本人の食事摂取基準 2020 では

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

高血圧の人は男女ともに 6.0g 未満

特集2

1日8gを目指そう！

適塩生活で健康長寿 日本一のまち米沢へ

■問合せ／健康課成人保健担当 ☎ 24-8181

本市では、平成27年度に米沢市特定健診受診者を対象とした調査で、推定一日食塩摂取量測定を行った結果、男性は12.7g、女性は11.6gで、国や県の平均を大きく上回っていました。山形県「健康やまがた安心プラン」では、食塩摂取量の目標を8g未満としています。また、本市の健康課題として、第2期データヘルス計画（中間評価）では、「市の死因別死亡原因は急性心筋梗塞や脳血管疾患の割合が高い」「男性の透析患者が多い」と把握しています。

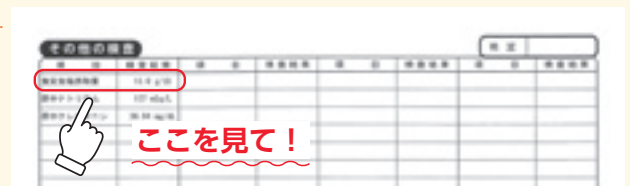
このようなことから、高血圧や糖尿病、人工透析の原因となる腎機能低下を予防するため、減塩への取り組みの強化が示唆されました。ここでは、減塩対策として実施した「推定一日食塩摂取量測定」や「適塩教室」を紹介します。これは、米沢市まちづくり総合計画（第4期実施計画）の「目指せ8g！減塩で元気・長生き推進事業」として実施している事業です。

ぜひご自身の食生活を振り返ってみてください。

1

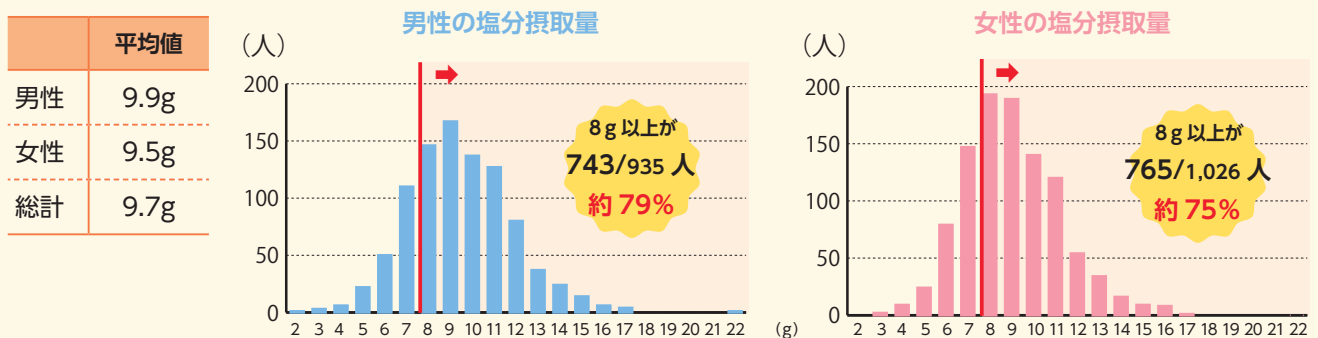
推定一日食塩摂取量測定の実施

今年度から、米沢市特定健診とはつらつ基本健診の検査項目に、尿検査による推定一日食塩摂取量測定を追加しています。ぜひご自身の結果を確認してみてください。



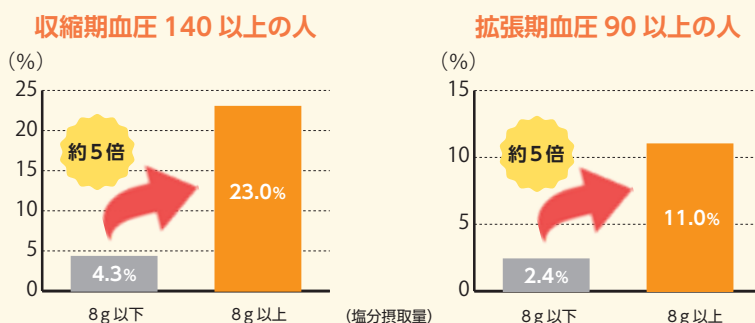
▲特定健康診断結果通知書の裏面

推定一日食塩摂取量測定結果（令和4年4月～8月健診受診者 1,961 名分）



→ 約4分の3の人が本市の目標8gを超えており、食塩摂取量が多い人の割合が高い

血圧との関係



→ 食塩摂取量が多い人の方が血圧が高い傾向がある

今年度途中の結果ですが、食塩摂取量が多い人の割合が高く、食塩摂取量が多い人は血圧も高い傾向があると分かってきました。引き続き結果を分析して、市民の皆さんの食塩摂取量状況をお知らせしていきます。

無理なく美味しく続けられる適塩・減塩についてのポイントをお伝えします。どなたでも参加できる教室と、食塩摂取量が多い人向けの教室を実施しています。

◎尿検査による推定一日食塩摂取量測定も行います。

栄養士からの講話



◀管理栄養士からの適塩・減塩についての講話です。減塩を続けるポイントなどについて、理解を深めます。



自分の味覚を知るための体験

▲味を染み込ませた紙を舌に乗せ、味の感じ方を調べます。



料理の試食

▲適塩の工夫をした料理を試食し、どのようなことを工夫しているかを考えます。



味噌汁の塩分濃度測定

▲ご家庭のみそ汁が、濃い味、標準、うす味のどれに当てはまるのかを確認します。

Interview

8月31日(水)の適塩教室の参加者に感想などを伺いました。



かんの かよこ
菅野 加代子さん
(万世町)

『みそ汁の塩分測定では、薄く作ったつもりでも塩分が高かったため、量などを見直していきたいと思いました。試食もさせていただき、少しの味付けでも、工夫をすればおいしくできるということを改めて確認できました。』



たまむし いくこ
玉虫 郁子さん
(中田町)

『日頃作っている料理の塩分がいかに多いかが分かりました。今後は調味料を控えるなど、気をつけようと思いました。体に良い物を作ろう、素材本来の味を大事にしていこうという気づきをいただきました。』

お気軽に食塩摂取量の測定・相談を

薄味を心掛けているつもり、調味料は全部減塩にしている、血圧が高いけどうす味にできない、いろんな悩みがあると思います。まずは、健診や適塩教室で食塩摂取量を測定してみませんか？

■問合せ・申込先／健康課成人保健担当 ☎ 24-8181 ✉ kenko-ka@city.yonezawa.yamagata.jp

● 適塩教室

■日時／12月14日(水)

10時～11時30分

■場所／東部コミュニティセンター

■申込方法／電子申請、電話、メール、来所のいずれか

■申込締切／12月7日(水)



● 健診

本市では特定健診などの基本的な健診とがん検診を実施しています。詳しくは健診ガイドブックをご確認ください。
※市ホームページでもご覧いただけます。



● 健診結果説明会

専門スタッフ(栄養士・保健師・看護師)による健診結果の見方や、生活習慣改善のポイントなどについての個別相談を受け付けています。

● 健康相談室

健診結果についての相談や、生活習慣病・介護予防など健康に関する相談を行っています。

● クックパッド

クックパッド内の「米沢市のキッチン」で米沢の素材を活かした健康に役立つレシピを紹介しています。



● 食塩目安表

調味料などに含まれる食塩量を記載しています。

