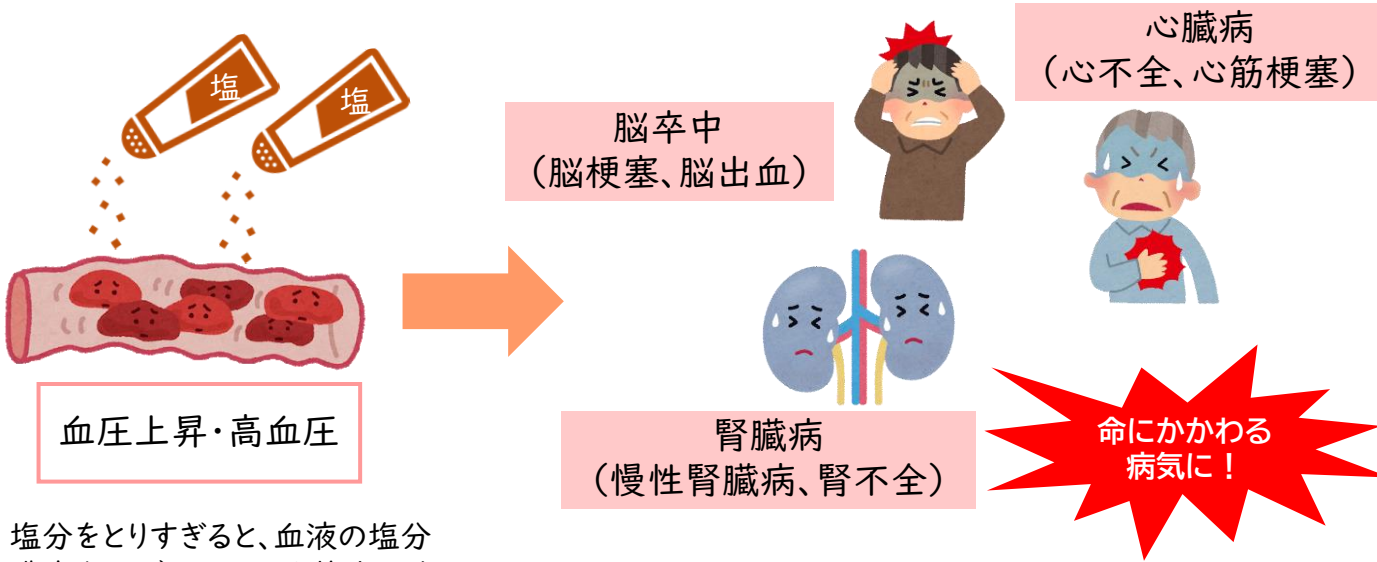


減塩で高血圧予防ができる！

塩分のとりすぎによる体への影響



塩分をとりすぎると、血液の塩分濃度を下げるために血管内の水分量が増え、血管に強い圧力がかかり高血圧を招きます。

高血圧になると、血管が傷つき動脈硬化を進行させ、命にかかわる病気を招きます。

高血圧予防と改善のための生活習慣

減塩
1日7g未満

食事
主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を

肥満の予防・改善
適正体重の維持

適度な運動
家事、ストレッチ、ウォーキング

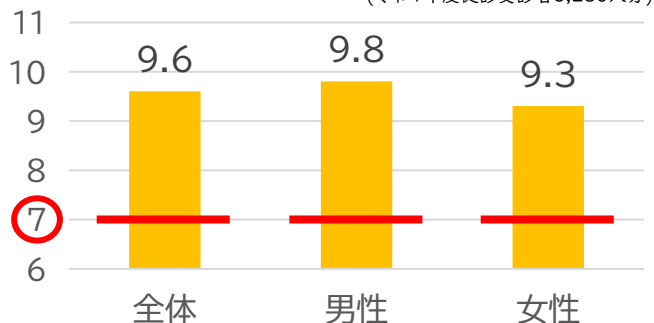
禁煙
受動喫煙も避ける

お酒を控える
休肝日、飲みすぎない

こころの健康
ストレス軽減、睡眠、休養

米沢市の目標は
7g未満です！

米沢市の推定一日食塩摂取量測定結果の平均値(g)
(令和7年度健診受診者5,286人分)



かんたんに減塩できるコツ



チェックしてみましょう

- 漬物や汁物は控えめにする
- うどん・ラーメンの汁は残す
- みそ汁は具たくさんにする
- 調味料のかけすぎ・つけすぎに注意する
- 調味料をきちんと量る
- だしの風味をいかす
- 酸味・辛味・スパイスを活用する
- 表面に味をつける
- 減塩調味料・食品を活用する

塩分の多いメニューに気を付けよう!



●参考：『減塩のコツ早わかり』（女子栄養大学出版部）、『塩分早わかり第5版』（女子栄養大学出版部）、『置賜版あいうえお塩分表』（南陽矢吹クリニック）、『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』（金光社）、「米沢ラーメン」塩分濃度調査結果と「減塩醤油スープ」の開発、山形県立米沢栄養大学紀要3,p.11-16,2016-12-28



あなたの食塩摂取量を測定してみませんか？

●だれでも気軽に適塩教室（要予約）

[対象]米沢市民

[日程]R8年7月17日(金)、9月2日(水)

11月5日(木)、12月15日(火)

[時間]10時～11時30分 [会場]すこやかセンター

[定員]各回20名

[料金]500円

●特定健診・はつらつ基本健診

[対象]・18～39歳の米沢市民

・40～74歳の米沢市国民健康保険加入者

[日程・料金] 令和8年度(2026年度)

「米沢市健診ガイドブック」

をご覧ください →



お問合せは米沢市健康課 (0238-24-8181) まで