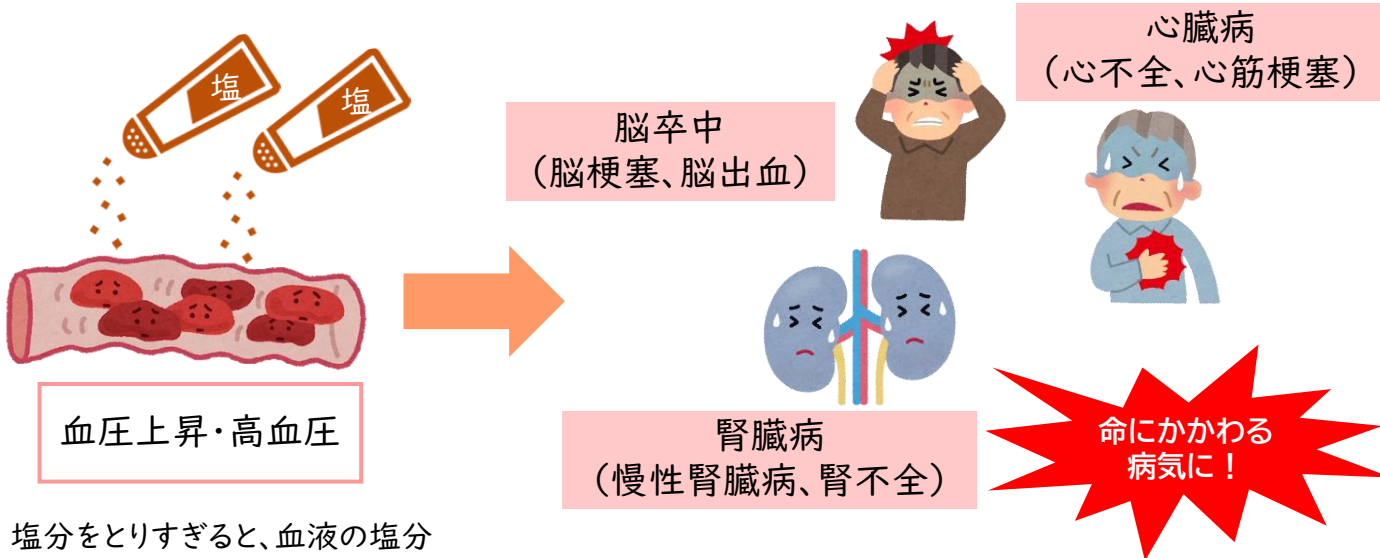


# 減塩で高血圧予防ができる！

## 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

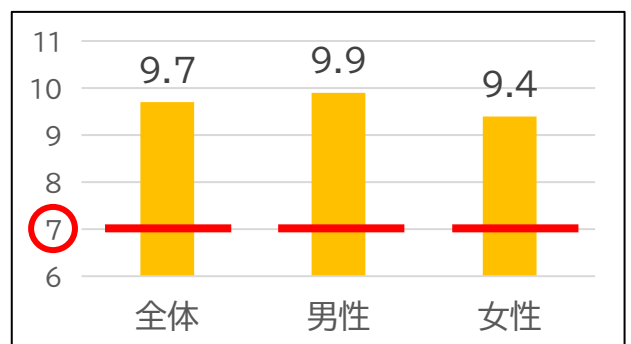
**禁煙**  
受動喫煙も避ける

**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4年度健診受診者5,040名分)



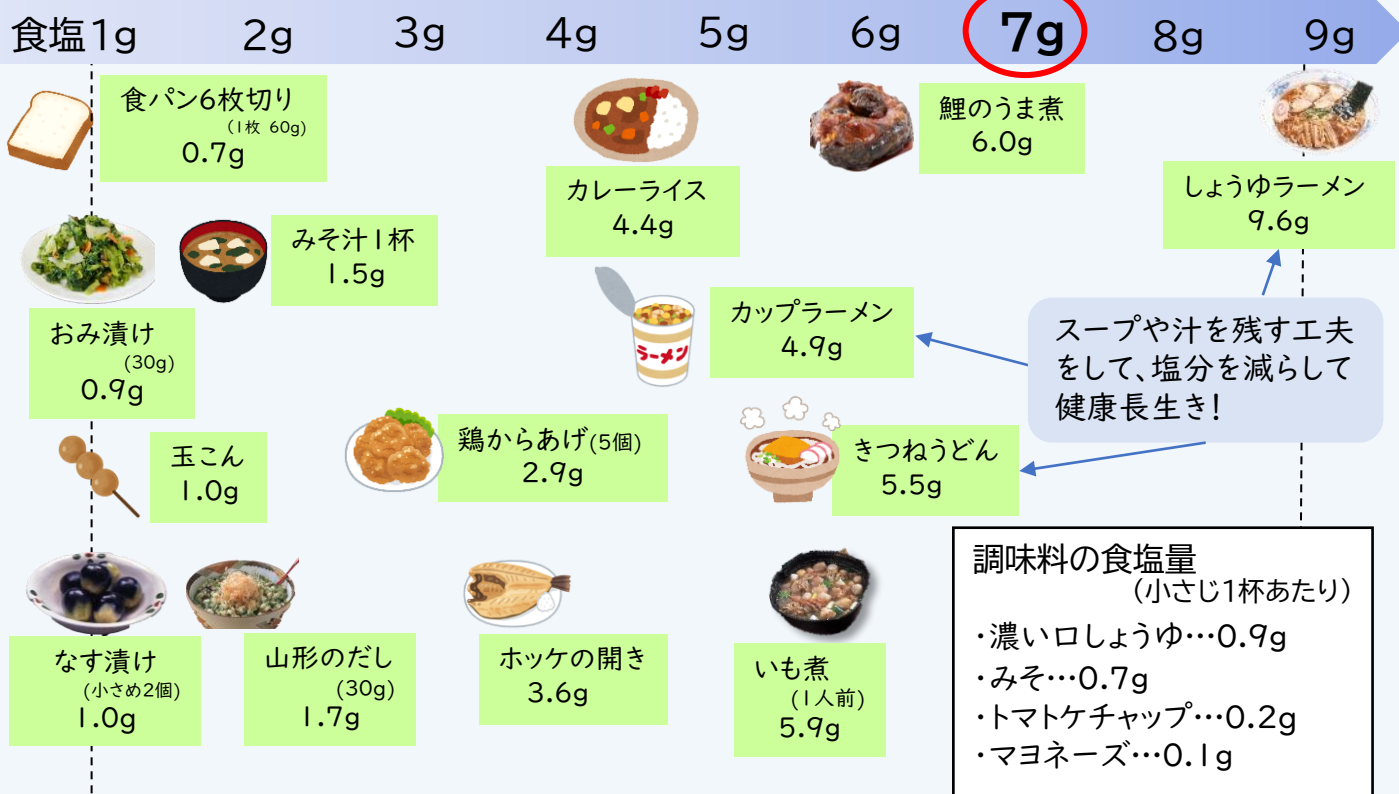
# かんたんに減塩できるコツ



## 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）』『金光ら、「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）

日程：R6年8月28日（水）、9月13日（金）

11月19日（火）、R7年1月16日（木）

時間：10時～11時30分 会場：すこやかセンター

対象：米沢市民 定員：各回20名

料金：500円

米沢市民の  
皆さん

### ●特定健診・はつらつ基本健診

日程や料金など詳細については、令和6年4月1日号広報折込の健診ガイドブックをご覧ください。

健診について  
はこちら▶



米沢市国保・  
39歳以下の方

お問合せは米沢市健康課（0238-24-8181）まで