



おいしい たのしい
元氣やない

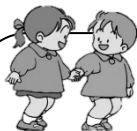
** 一口メモ **

柳井市健康づくり計画目標

●薄味・減塩に心がける人の割合 現状値⇒目標
幼児の保護者 27.9%⇒50%、成人 41.3%⇒50%

ライフステージ別
(世代別)

減塩をすすめるためのポイント!!



◆乳幼児期

離乳食は薄味にしますが、大人と同じものを食べるようになると、味の好みが強くなりがち。一生の味覚が形成される大切な時期です。家族みんなで薄味にしましょう



◆学童・思春期

おやつは、スナック菓子やファーストフードを選びがちですが、塩分もエネルギーも多いので要注意。おやつには牛乳や果物など、普段の食事で不足しやすいものを補いましょう。

◆青壮年期

外食が増えたり、お惣菜やインスタント食品に頼ってばかりでは塩分をとり過ぎ、ミネラル、食物繊維、たんぱく質が不足しがち。味付けを少しずつ薄くし、野菜や食物繊維をたっぷりとりましょう。


【男性】家庭でも外食でも、減塩を心がけましょう。食べ過ぎ、飲み過ぎも減塩を妨げるので気を付け、自分のからだと活動量に見合ったエネルギーの目安を覚えて実践を。

【女性】塩分のとり過ぎのほかに、間食の甘い菓子や果物のとり過ぎによるエネルギー過剰にも気をつけましょう。また、調理済みや加工食品に頼りがちな昼食も、ほどほどに。




◆高齢期


血管を丈夫にするたんぱく質をしっかりとって、無理なく減塩を。また年をとると塩分の感じ方がにぶくなり、濃い味を好みがちなので気を付けましょう。

1日にとる、塩分の目標は、

成人男性で 7.5g 未満、成人女性で 6.5g 未満です！

薄味を心がけるとともに、塩分の多い食品をとり過ぎないように気をつけましょう。



塩分の多い食品	塩分	塩分の多い食品	塩分
梅干し[1個 10g]	2.2g	インスタントラーメン[1食分]	5.5g
たくあん[2切れ 20g]	0.9g	レトルトカレー[90g]	1.2g
昆布の佃煮[10g]	0.7g	袋入り吸い物[1袋]	1.9g
塩ざけ[1切れ 70g]	1.3g	冷凍ピラフ[1人分 250g]	2.3g
 あじの干物[1枚 50g]	0.9g	プロセスチーズ[1切れ 20g]	0.6g
さつま揚げ[小1枚 30g]	0.6g	ロースハム[1枚 20g]	0.5g

主食に含まれる塩分比へ

ご飯 1膳…塩分 0.0g

食パン 6枚切り 1枚…塩分 0.8g

ゆでうどん 1玉…塩分 0.6g

