

こんにちは！ 保健婦です

塩分の摂取量に
注意を!!



12月は何かと忙しく、あっという間に日が過ぎてしまいました。今年も一年健康にすごされましたか？

先月、日置町の一地区で国民栄養調査が実施されました。これは厚生省が行う調査で3日間の食事をどのくらい食べたかを調べ、国民が今のような食事を

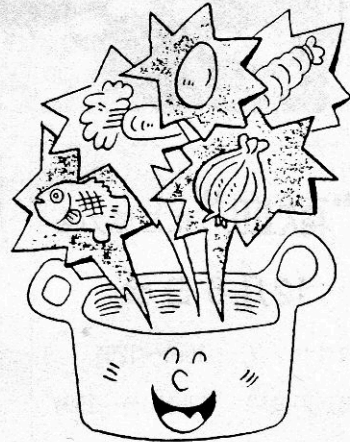
しているかを知ろうというものです。何を何g食べたかというのを調べるのはかりと毎日ならめっこでした。高血圧は塩分のとりすぎが原因といわれ「塩分の摂取は一日に10g以下にしましょう。」というのは今や常識ですが、はかりやスプーンで測る習慣がついていないので実行はなかなかむづかしいようです。そこで代表する食品に含まれる塩分を表にしました。

よく何でも食べるようにしましょう。

— 血圧 —

血圧の値がいくらになると高血圧というのかは、いちがいに決めることができません。WHO（世界保健機関）では、最大一六〇ミリ以上、最小九五ミリ以上と定めています。

しかし血圧には個人差があり同じ人でもからだの調子や感情の起伏などによってもちがってきます。ですから日をかえて何回か血圧をはかり、自分の安定した血圧値がいくらなのか知っておきましょう。



また高血圧で治療中の人は、これから寒くなると脳出血を起こすきっかけが多くなります。薬をきちんと飲むことと、急に寒いめにあわないよう気をつけて下さい。

この食品にはこれだけの塩分が含まれています。 ※(財)日本食生活協作成 「みんなの健康づくり」による。

食品名	目安量	重量	塩分量
食パン	2切	120g	1.5g
茹うどん	市販1玉	300	0.9
茹そば	市販1玉	250	0.5
塩せんべい	大1枚	13	0.3
バターピーナッツ	20粒	20	0.3
しらす干	大さじ2杯	10	1.2
いわしみりん干	2尾	30	1.2
めざし	2尾	30	1.0
かまぼこ	3切	60	2.4
焼ちくわ	1本	120	3.0
半べん	大1枚	80	1.6
さつまあげ	大1枚	75	1.9
あみ佃煮	大さじ2杯	10	0.8
さけ水煮缶	1缶	220	2.9
バター	大さじ1杯	10	0.2
チーズ	1/6箱	40	1.6
ハム	うす切2枚	30	0.7~0.9

食品名	目安量	重量	塩分量
ベーコン	うす切3枚	30g	0.8g
奈良漬	2切	20	0.7
福神漬	大さじ1枚	30	2.6
わさび漬	大さじ1杯	10	0.8
大根べったら漬	2切	30	0.6
たくあん	2切	15	1.4
紅生姜	小1個	10	1.0
梅干	1個	6	1.4
白菜塩漬	葉1枚	50	2.3
こぶ茶	添付き1杯	2	0.3
しょうゆ	大さじ1杯	16	2.9
ク	小さじ1杯	5	1.0
みそ(甘)	大さじ1杯	20	1.1
みそ(辛)	大さじ1杯	20	2.0~2.3
ソース	大さじ1杯	16	1.4
トマトケチャップ	大さじ1杯	10	0.3
マヨネーズ	大さじ1杯	10	0.3