



## 高血圧予防は減塩から

塩分の取り過ぎに気を付けていますか？

塩分の取り過ぎは高血圧を招き、生活習慣病の原因となるため、意識して減らすことはとても重要です。

### ◎塩分と生活習慣病

食塩の主成分であるナトリウムは、人体に必要なミネラルの一種です。血液中には、常に一定の濃度のナトリウムが存在しますが、過剰に食塩を摂取すると濃度が濃くなり、それを薄めようとして水分量が増えます。血液の量が増えると、心臓が強い力で全身に血液を送り出すために血圧が上がります。この状態が続くと、血管は弾力性を失って動脈硬化につながります。

さらに、塩分は血中のコレステロールを高め血栓ができやすくなるため、心筋梗塞や脳梗塞の原因となったり、また胃がんのリスク

も高めるといわれています。

### ◎1日の食塩摂取量

成人1日当たりの食塩摂取量の全国平均は、平成14年から24年の10年間で、「12gから10・4g」とわずかに減少していますが、世界でも摂取量が多いのが現状です。そこで、厚生労働省は、食事摂取基準(2015年版)で1日当たりの食塩相当量を成人男性8・0g未満、成人女性7・0g未満を目標に減塩活動に力を入れていきます。

### ◎減塩活動を強化

町では、毎月1回定期健康相談を開催し、個別相談や塩分測定器で、みそ汁やスープの塩分測定を行っています。また、町食生活改善協議会による健康料理講習会で「おいしい減塩料理」の普及活動を行っていますので、ぜひご参加ください。

### ◎平均寿命日本一の県

長野県は、食生活改善推進員が各家庭を訪問し、地域ぐるみで減塩活動をすすめ、平均寿命で男女ともに全国1位になりました。

一方で、平均寿命が短い都道府県は、塩分摂取量、喫煙率などが高い傾向にあります。

### ◎意識して塩分を減らす

漬物やみそ汁など、日本の食卓では伝統的に「塩味」が好まれてきましたが、以前と比べて食生活が豊かになったことで、多彩な調味料や調理方法が取り入れられ、減塩しやすくなりました。

意識して、塩分を減らしていきましょう。

### ◆問い合わせ

健康管理課健康管理班  
☎(82)3400

## 手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

材料(4人分) : 1人分 229kcal  
塩分 1.6g カルシウム 163mg

大根	1/2本(500g)
生鮭	3切れ(240g)
塩	小さじ1/4
バター	10g
小麦粉(薄力粉)	大さじ2(18g)
水	400ml
だしの素	小さじ1(5g)
牛乳	2カップ(400ml)
みそ	大さじ1(18g)
グリーンピース	大さじ2(20g)
粉さんしょう	適宜

### 鮭と大根の和風スープ



#### 作り方

- ①大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。鮭は塩をふり、少しおいて水気を取り、1切れを3~4つにそぎ切りにする。
- ②厚めの鍋にバターを溶かし、鮭の両面を焼き、一度取り出す。
- ③②の鍋に①の大根を入れて炒め、小麦粉をふり入れる。水、だしの素を加えてあくを取りながら、大根がやわらかくなるまで煮て鮭をもどす。
- ④③に牛乳を加え、みそを溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤器に盛りつけ、グリーンピースを散らし、お好みで粉さんしょうをふる。