

血管を若々しく 保って健康長寿へ

～ 1日の食塩摂取量を9g未満へ～

この数年とかがわ町の健康寿命は延びており、特に男性の健康寿命は埼玉県63市町村の中で第9位(2020年埼玉県健康指標)となっています。これはとても喜ばしいことで、今後も日常的な運動習慣、バランスの取れた食事、休養をしっかりとるなど、日々の積み重ねが大切です。しかし、城西大学と実施しました食生活調査(2018年・2019年実施)では、とかがわ町の人は、国や埼玉県に比べて食塩の摂取量が多いという課題もあります。

食塩の取りすぎは、高血圧や脳卒中、胃がんなどの病気の原因になるので注意が必要です。まずは、自分がどれくらい食塩をとっているかを知ること、対策を取ることができると考え、今年度集団で実施した特定健診において「推定1日食塩摂取量検査」を行いました。その結果、約9割の人が国の目標値よりも多い食塩を摂取していました。

食塩は私たちの体内で様々な役割を担っており、必要不可欠なものです。人間が健康に生きていくために必要とされる量は15g/日と推定されています。

WHO(世界保健機構)では、成人の食塩摂取量を5g/日未満を推奨していますが、日本人の平均値はWHOの約2倍。そのため、国は現実的な数字として、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満を推奨しています。まずは、1日食塩摂取量を9g未満にするようチャレンジしてみましょ。

例えば、味噌汁の具を増やすことで、汁の量を減らして減塩へつなげたり、うどんやラーメンを食べた日は、味噌汁は飲まないようにするなど汁物の回数を減らしてみたりしてみましょ。また、見えない食塩にも気をつけてみましょ。例えば料理をするときの味付けは控えめにしても、パンやうどんにはもともと食塩が入っています。ハムやソーセージなどの加工品にも食塩は使われています。意外なところでは、お菓子やスイーツに入っている食塩などは見落としがちです。甘い菓子パンなどは知らず知らずのうちに食塩を摂取してしまいますので、お楽し

このように、今の生活を大きく変えることなく、「できる範囲でスモールチェンジ」していくことが継続につながります。今後も血管を元気に保つため、「とかがわ町健康・栄養8か条」に取り組んでいきたいと思います。

とかがわ町 健康・栄養8か条

- ① 味噌汁は1日1杯を目安に
- ② 麺類の汁は、「全て飲まない」ようにしましょう(うどんやラーメンは汁を半分残すと約3gの減塩になります)
- ③ 魚は、干物ではなく、「生魚」を選びましょう
- ④ 漬物は、「1日1回」、「小皿」に盛り付けて!
- ⑤ 肥満の予防は、「体重計に乗る」ことから
- ⑥ 牛乳は「低脂肪牛乳」を選びましょう
- ⑦ 肉の脂は、「取り除く」ようにしましょう
- ⑧ 洋菓子・菓子パンはお楽しみ程度に

推定1日食塩摂取量

男性



女性



■ かなり多い 男性 15g以上 女性 13g以上 > ■ 多い 男性 10.4g ~ 14.9g 女性 8.9g ~ 12.9g > ■ やや多い 男性 7.6g ~ 10.3g 女性 6.6g ~ 8.8g > ■ 適正 男性 7.5g以下 女性 6.5g以下

昭和レトロな温泉銭湯

玉川温泉

営業時間
平日 10:00~22:00(最終入館21:30)
土日祝日 5:00~22:00(最終入館21:30)
〒355-0342 埼玉県比企郡とかがわ町大字玉川3700
☎0493-65-4977 年に一度メンテナンス休館あり

新型コロナウイルス感染症対策
を行いながら営業しております

距離を十分におく
検温のご協力
37.5℃

マスクの着用
アルコール消毒

大人通常入館料
平日880円/土日祝980円
(ポイント会員)土日祝930円

200円割引券

有効期限:2022年5月31日(火)

●入館時にご提示ください ●当券1枚につき大人2名様まで利用可能
●朝割・夜割時の利用不可 ●他のクーポン・割引などの併用不可

広告 訴訟・調停など 裁判手続き 相続など 登記手続き 成年後見 借金問題 許認可申請 など

おがわ町総合法務事務所

紛争・悩み事を解決!

お気軽にご相談下さい
司法書士 行政書士
土地家屋調査士
達脇 清将

☎0493-81-6630

比企郡小川町大字大塚257-1 営業時間 9:30~17:00(時間外応相談) (土) (日) 祝休