









# できることからやってみよう!

減塩の工夫

- ① 何にでもしょうゆをかけるのはやめる(“かける”より“つける”)
- ② 漬物や佃煮などの塩分の多いものは控える(漬物は浅漬けに…)
- ③ みそ汁などの汁物は1日1杯まで 具たくさんにする
- ④ ラーメンやうどん、そばの汁は残す
- ⑤ 薬味や香辛料で風味づけ(しそ、レモン、ゆず、とうがらし…)
- ⑥ 減塩しょうゆやだし割りしょうゆ(しょうゆ1:だし汁1)を利用する

## — 隠れた塩分知ってますか? —

<b>しらす干し</b> 10g(大さじ1.5)  <b>0.4g</b>	<b>たらこ</b> 50g  <b>2.3g</b>	<b>ウィンナーソーセージ</b> 75g(5本)  <b>1.5g</b>	<b>はんぺん</b> 100g(1枚)  <b>1.5g</b>
<b>かまぼこ</b> 25g(2枚)  <b>0.6g</b>	<b>食パン</b> 60g(6枚切1枚)  <b>0.8g</b>	<b>ふりかけ</b> 2.5g(小さじ1)  <b>0.3g</b>	<b>インスタントコーンスープ</b> 1杯分  <b>1.3g</b>

<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進室 ☎028-623-3094  
 県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3321  
 県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679  
 安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課:健康対策課 栄養難病担当)

発行 栃木県県西健康福祉センター ☎0289-64-3125



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.5

## 「生活習慣病の予防と減塩について」

(H20.2)

### 生活習慣病を知っていますか?...

生活習慣病とは、毎日の良くない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。生活習慣病を予防するためには、一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、日常生活の中での適度な運動、望ましい食生活、禁煙等を実践していくことが大切です。

中でも、現在の死因の上位を占めるがん、心臓病、脳卒中などは食生活と関係の深い疾病で、その予防には、**バランスのとれた食事、塩分や脂肪を控えた食事**を心がけることが大切です。特に、**塩分のとりすぎは、血圧を上げ、動脈硬化を促進し、脳卒中の要因にも**なります。



2月1日~7日は生活習慣病予防週間です

H19年度スローガン

向き合おう  
自分の体 自分の生活

