

選べる環境づくり

キーワードは『今よりも少し減塩』



保健医療課 主任主事

田端 早苗



高血圧予防キャラクター「ショーショー鳥」

診療費は、生活習慣病の中で高血圧症が最も高い

庄原市は長年、高血圧症の治療を受けている方がとても多い状況にあります。高血圧症の原因の一つに塩分のとりすぎが大きく関わっています。塩分のとりすぎは血圧を上げるだけでなく、血管をととても傷つけます。

このため、高血圧症や動脈硬化などの疾病予防に、減塩はとても有効な手段です。最近では、減塩の調味料やインスタント食品などを取り扱うお店が増えてきており、実際に使われている方も多いのではないのでしょうか。

市は、家庭・地域で減塩に取り組み環境づくりを進めるため、市内で減塩に取り組み飲食店や減塩食品を扱うお店を増やしていきたいと考えています。

また、買い物の際に『減塩のものを選ぶ』、外食の時に『減塩メニューを選ぶ』ことができる『選べる環境づくり』を進め、同時にそれらを選ぶ人も増やしていきたいと思えます。

今よりも少し減塩！
みんなで行っていきましょう。

一緒に環境づくりをしませんか。
減塩メニュー提供店を募集！

現在、庄原市地産地消推進店に登録している店舗を中心に、減塩メニューを提供していただける店舗を増やしたいと考えています。新しくメニューを開発しなくても、いつものメニューに少し手を加えることで減塩にすることができそうです。提供してみたい、またはすでに提供しているというお店がありましたら、ぜひご連絡ください。

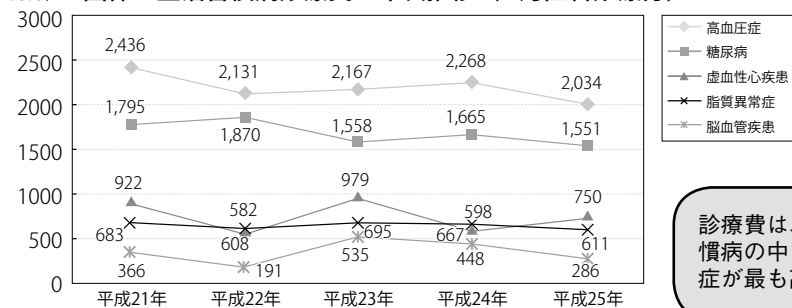
減塩メニューを取り入れた店舗を紹介

ドライブイン・ミッキー（新庄町）では、試作を重ね、減塩牛乳みそラーメンが誕生しました。



通常のみそラーメンに牛乳を加えることで味がまろやかになり、減塩に。スープの塩分は通常のみそラーメンに比べ、半分になりました。

国保 生活習慣病診療費の年次推移（5月医科診療分）



●塩分チェックシート | 当てはまる箇所に○をつけ、最後に合計点を出してください。

チェック項目		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯程度	週に2~3杯	あまり食べない
	漬物、梅干など	1日2回以上	1日1回程度	週に2~3回	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	週に2~3回	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩づけなど		よく食べる	週に2~3回	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	週に2~3回	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	週に2~3回	週に1回以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	週に2~3回	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	ほぼ毎食	毎日1回	時々	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分程度	少し	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	週3回程度	週1回程度	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	週3回程度	週1回程度	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	

合計点と評価 / 0~8点 食塩摂取量は比較的少なめ。引き続き減塩を。 / 9~13点 食塩摂取量は平均的。もう少し減塩を。
/ 14~19点 食塩摂取量は多め。食生活の中で減塩の工夫が必要。 / 20点以上 食塩摂取量はかなり多い。基本的な食生活の見直しを。