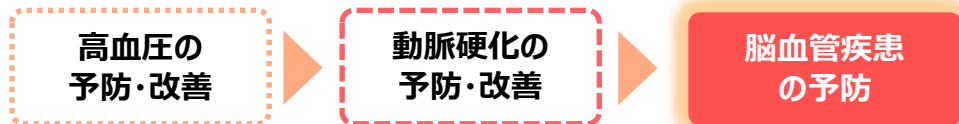
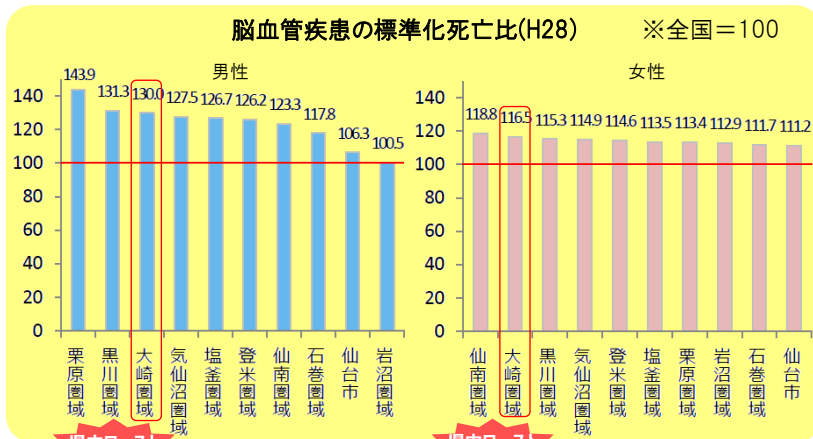


塩 eco で脳卒中予防!

- ✓ 脳卒中(脳血管疾患)とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることにより、脳に血液が届かなくなり、脳の神経細胞が障害を受ける病気です。死亡原因の第3位を占め、特に大崎地域は、脳卒中による死亡比率が高い状況です。
- ✓ 特に脳卒中の原因となるのが、**食塩のとりすぎ**。食塩のとりすぎは高血圧の一因となり、放置すると**動脈硬化が進行して、脳卒中のリスクを高めます**。
- ✓ 塩 eco(減塩)を心がけて、脳卒中を予防しましょう!



なにからはじめる? 塩 eco のコツ

食塩摂取量の目標(1日分)
男性…9g 女性…8g
 (第2次みやぎ21健康プラン)

□ 麺類の汁は残して塩 eco

ラーメン 1杯(汁を全部飲む) 食塩摂取量 5~7g

汁を半分残す 食塩摂取量 3~4g

汁を全部残す 食塩摂取量 2~3g

□ みそ汁・漬物は量・頻度をひかえて塩 eco

1食だけで目標量の半分以上オーバー!

みそ汁や漬物は…
 ✦ 量を減らす
 ✦ 食べる回数を減らす

【焼きさま定食の食塩量(例)】
 ごはん…0g さんま…2.0g たくあん…1.3g みそ汁…2.0g 計 5.3g

【みそ汁・漬物を半分残すと…】
 ごはん…0g さんま…2.0g たくあん…0.7g みそ汁…1.0g 計 3.7g **マイナス 1.6g!**

□ 調味料のかけすぎ・つけすぎをひかえて塩 eco

調味料を使う前に、まずは料理の味や風味を楽しんで♪

調味料を使うときは…

- ✦ 減塩調味料を使う
- ✦ 一滴ずつ出る調味料入れを使う
- ✦ かけずにつける

□ 栄養成分表示をチェックして塩 eco

エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

パンやお弁当など、加工食品は塩分が多く含まれがち。「栄養成分表示」を見て、食塩相当量の少ないものを選びましょう!

減塩のほかにも、食事に野菜を必ず取り入れる・油っぽい食事を避けるなども意識しながら、脳卒中を予防する食生活を送りましょう◎

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索