

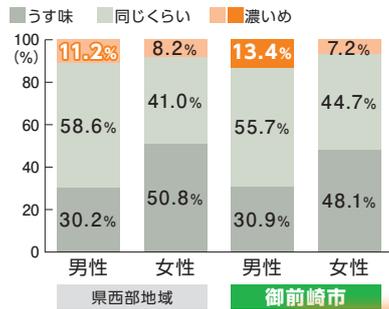
減塩のコツ

御前崎市民460人に聞きました

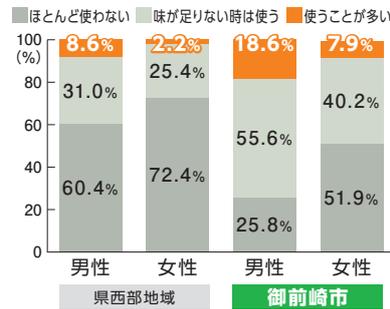
市民は味のついた調理にも調味料を使うことが多い!!

市民は麺類のスープを全部飲む人が多い!!!

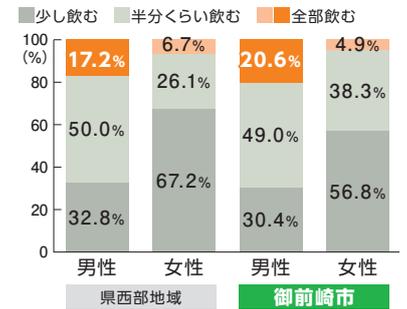
▶好みの味付け (県との比較)



▶卓上での調味料追加 (県との比較)



▶麺類のスープ (県との比較)



減塩のコツ 調味料は「かける」より「つける」

市民は濃いめの味付けが好き!?



使用料15g 食塩相当量 0.9g



使用料15g 食塩相当量 0.5g

減塩のコツ スパイスなどを活用



こしょう 七味唐辛子 酢

減塩のコツ ラーメンなどの麺類はスープを残す



全部飲むと 食塩相当量 7g

スープを残すと 食塩相当量 3.5g

減塩のコツ 加工食品は栄養成分表示を確認し、食塩相当量の少ないものを購入する



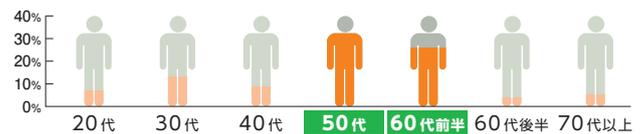
塩分表示を気にしよう

市民で塩分摂取量が多いのは

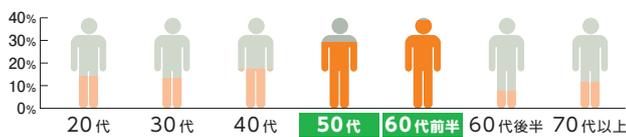
50~60歳 前半男性!!

麺類のスープを全部飲む人は40代男性にも多い!!

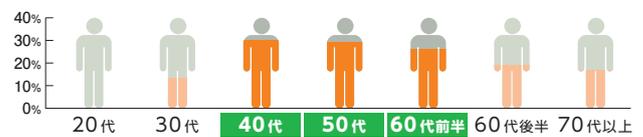
▶濃い味付けを好む男性の年齢分布



▶卓上で調味料を使うことの多い男性の年齢分布



▶麺類のスープを全部飲むと回答した男性の年齢分布



高血圧予防には

1日に食べたい野菜の量は、大人350g

「カリウム」と「水分」を同時にとると、「ナトリウム」を体外に排出します。つまり血圧を下げるということ!

カリウムは野菜に多く含まれている



野菜の適量

生野菜なら1食 両手に山盛り1杯



加熱野菜なら1食 片手に山盛り1杯



プラステン

+10運動をはじめませんか?

「+10」とは、今より10分多く体を動かすことで健康寿命を延ばす取り組みのことです。

御前崎市民は、県全体と比較して運動していない人が多い!! +10にする簡単な方法は歩くこと

家族で出かけて楽しく「プラス10」

遠くの駐車場に車を停めて歩く



公園で散歩

階段を利用しよう