



# のヘルスアップトーク

～わがままボディの解消には「減塩」も大切!～



## 知っていますか? 「肥満」と「塩分」の関係

「塩分の摂りすぎ」と聞くと、「高血圧を招き動脈硬化など血管に負担をかけるリスクになる」と連想するかもしれませんが、実はそれだけでなく、「塩分の摂取量が多いほど BMI (※) も高い人が多い」、「塩分の摂りすぎは食欲を増進させる」などの報告もあります。つまり、塩分の摂りすぎは肥満のリスクにもなりうるのです。

※ちなみに…令和元年度の国保特定健診結果では、由布市内でBMIの高い人(25以上)の割合は31.8%で大分県内でワースト5位でした(市報ゆふ6月号より)。

※BMIとは…(体重kg) ÷ (身長(m)の2乗) = で算出される値。肥満や低体重(やせ)の判定で使用されます。

## どのくらい塩分をとっているの?

大分県民は男女ともに目標の量より多く摂取しています。日本人は食塩摂取の約7割をしょうゆやみそなどの調味料から摂取していると言われています(国立健康・栄養研究所公表)。

1日当たりの食塩摂取量(H28国民健康・栄養調査)

	目標量	大分県
男	7.5 g	10.4 g
女	6.5 g	8.8 g

濃口醤油の場合…

男性約20g分(大さじ1強)

女性約16g分(大さじ1弱)多い!



## 今からできる 減塩するコツ

### ●作る時のコツ

- ・酸味を活かす。
- ・香味野菜や香辛料などを活用する。
- ・汁物は具たくさんにして塩分を控える。 など



### ●食べる時のコツ

- ・食卓にしょうゆなどの調味料を置かない。
- ・しょうゆはかけるよりつける。
- ・麺類のスープは残す。 など



大分県のホームページではおいしい減塩レシピ『うま塩レシピ』が紹介されているので、ぜひご覧ください。

### ●問い合わせ

健康増進課 ☎097-582-1120 保険課 ☎097-582-1121



▲大分県ホームページ