

おしえて!! ドクターRyu

宇治市、
適塩...
はじめました。

UJI

宇治市

えん

頼通くん

と

式部ちゃん

の

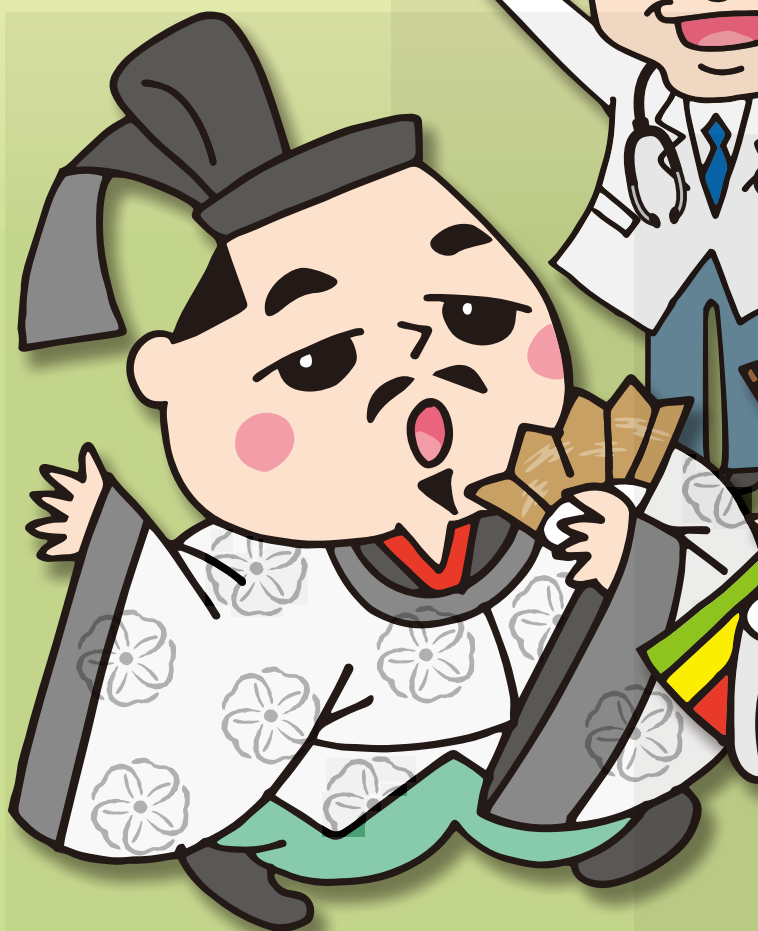
てき

適塩ものがたり



ドクター Ryu

(京都岡本記念病院 腎臓内科 劉 和幸先生)
宇治市適塩アドバイザー



頼通くん

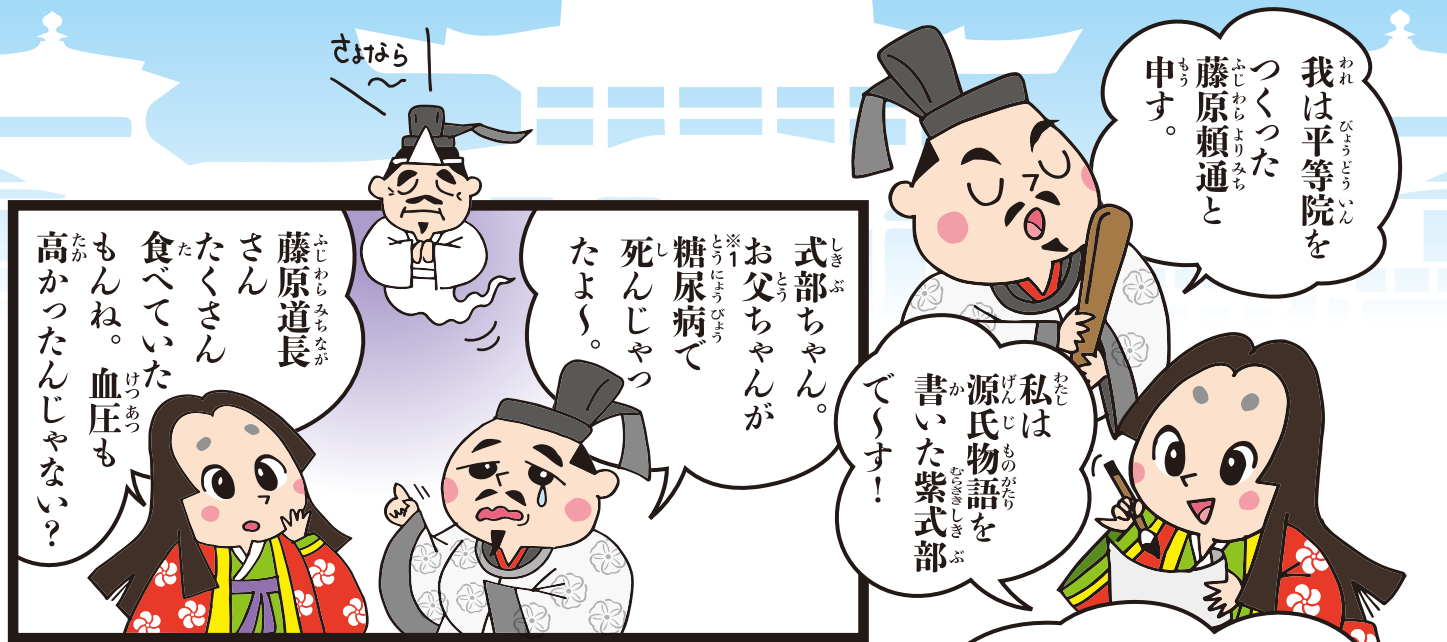
(平等院をつくった藤原頼通がモデル)



式部ちゃん

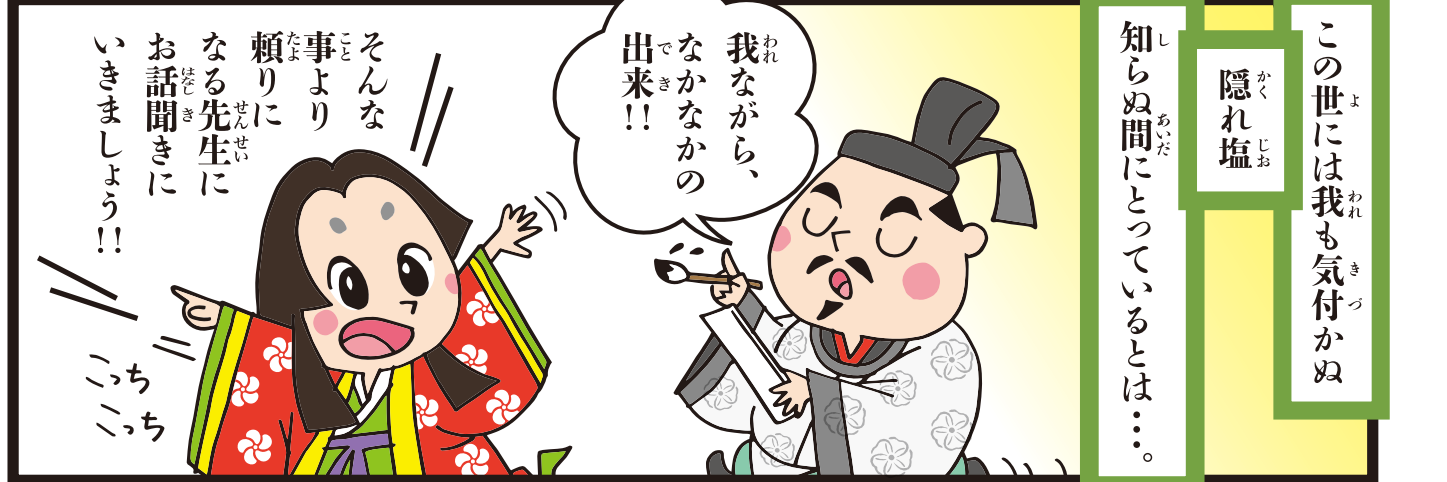
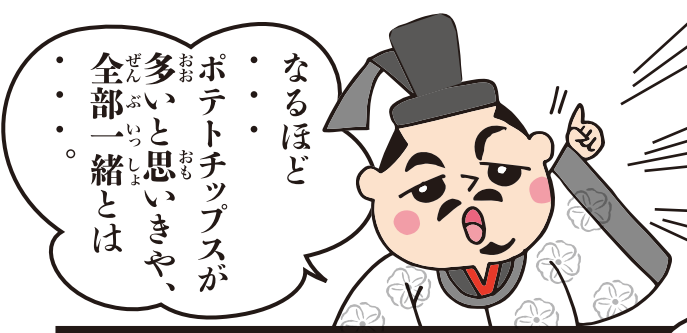
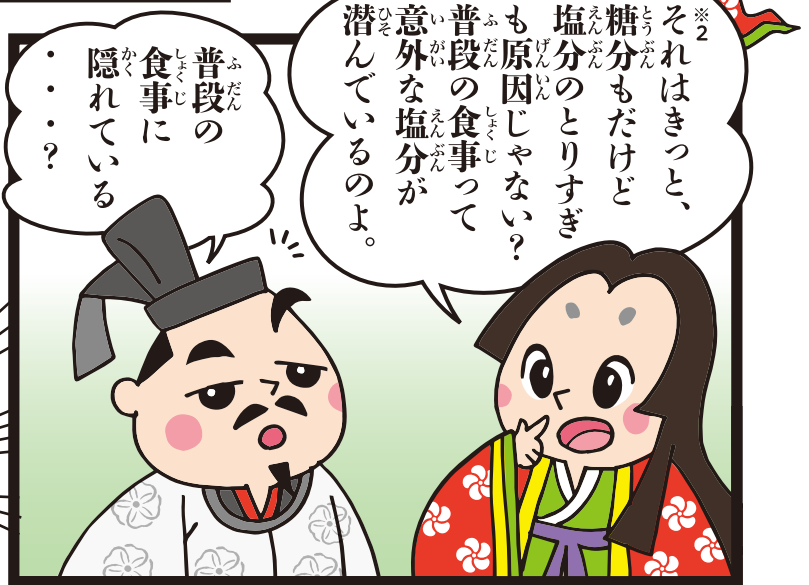
(源氏物語を書いた紫式部がモデル)

ものがたりは**びょう どう いん**から始まった



見て!! それぞれ
どれも約1gの塩分が含まれているのよ。

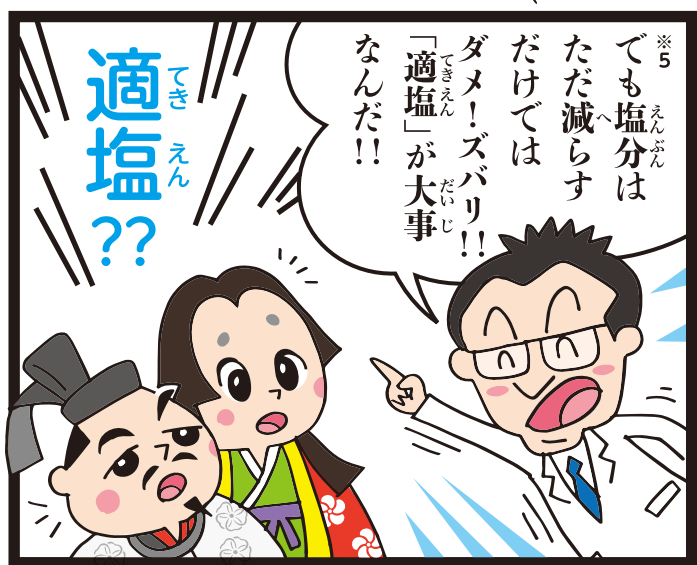
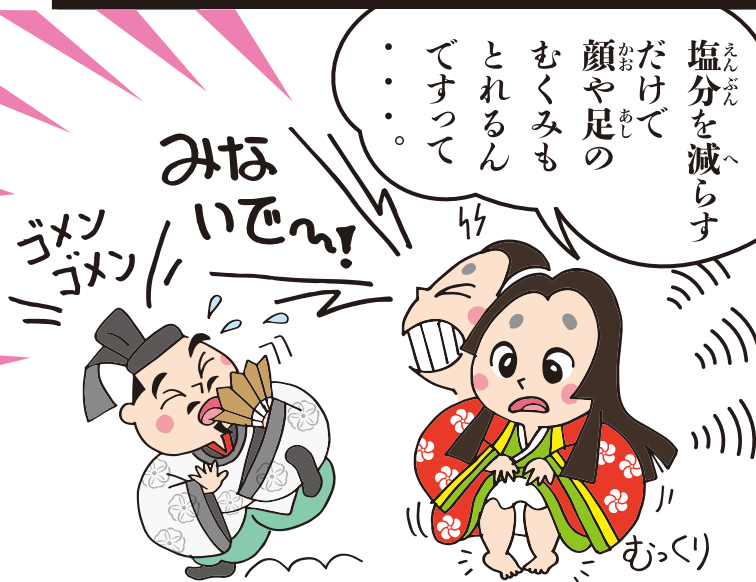
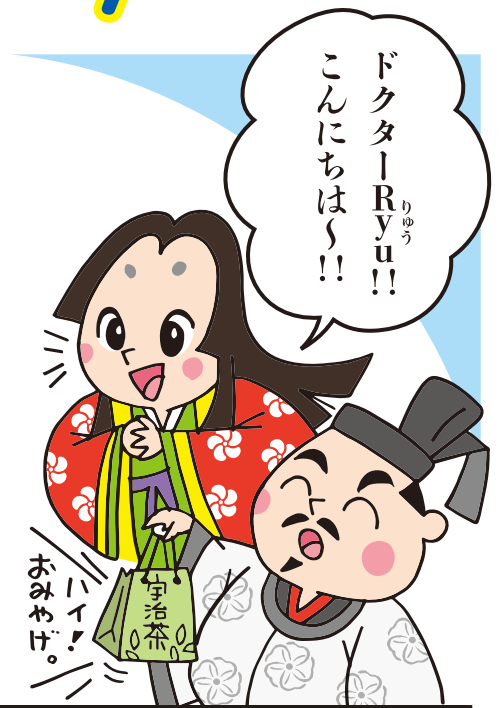
ウインナー2~3本 ポテトチップス(85g) 食パン(5枚切り)



※1 藤原道長の死因には諸説ありますが、史料の記録により糖尿病が有力視されています。

※2 厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査の概要」によると、日本人の20歳以上の塩分摂取量の平均値は男性1日10.8g、女性は9.1gです。目標量は、男性で1日8.0g未満、女性で7.0g未満とされているため、平均して2g程度余分に摂取していることとなります。

おしえて!! ドクターRyu



京都府は

平均寿命	健康寿命
------	------

= 不健康な期間

全国ワースト3位

平成29年3月時点

※3 体にとって塩分は、体の水分量の調整、神経や筋肉の働きに重要な役割を担っています。

※4 塩分を摂りすぎると、塩分の濃さを薄めようと、血液中に水分がたくさん取り込まれ血液量が増え、その結果、血管内を流れる血液の圧力が強くなり続け、血圧があがります。高血圧は「脳卒中」「心筋梗塞」「腎臓病」を引き起こす原因になります。

※5 「適塩」は、病気の予防だけでなく、顔・足のむくみがとれる、食べ過ぎ・飲み過ぎが防げる、鋭敏な味覚になるといった効果も期待できます。高齢で食事摂取が少ないなど、塩分を減らさないほうが良い場合もあります。

てき えん せい かつ 適塩生活のススメ!



ダメ!

そ、そんな〜! 頼む! ちよつとだけ!

適塩とは、
自分に必要な量だけ
塩をとり、必要な
ところにだけ塩を使う
こと!これが大事
なんだね。



最近、
なにをする
ものもめんど
くさい
なあ。

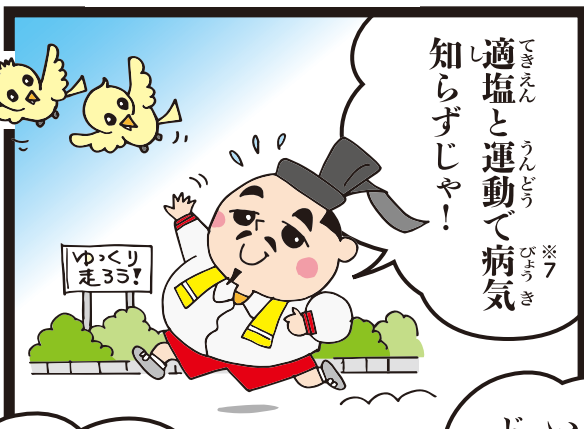


毎日忙しいし
今日も外食で
ラーメン。
塩味
最高!

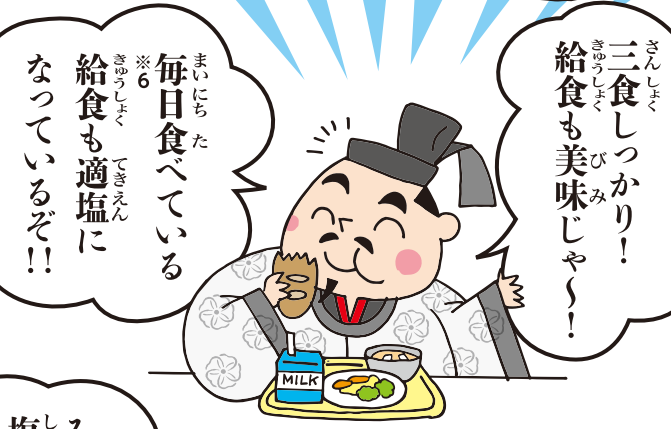


スナック
菓子も
インスタントも
大好物じゃ!

塩分とりすぎ生活



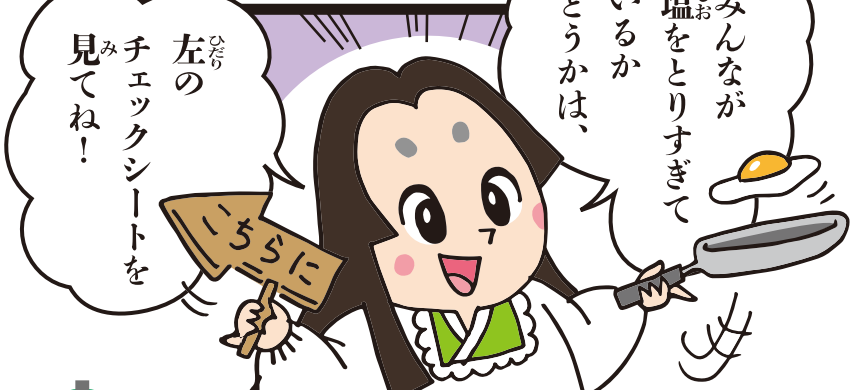
適塩と運動で病気が
知らずじゃ!



毎日食べている
給食も適塩に
なっているぞ!!

三食しつかり!
給食も美味じゃ〜!

適塩生活



左の
チエックシートを
見てね!

みんなが
塩をとりすぎて
いるか
どうかは、



適塩生活を
続けることは
みんなの
健康長寿に
つながるんだよ!

※6 小学校や保育所の給食は、学校給食摂取基準に基づき、1食あたり小学校は2g未満、保育所は乳児(1~2歳児)が1.6g未満、幼児(3~5歳児)が1.9g未満となるような献立を作成しており、一番身近な「適塩食」です。
※7 塩分の摂りすぎは、高血圧の他に、尿路結石、閉経後骨粗鬆症、胃がんのリスクとも関係しています。