

# 健康によい塩分のとり方をしよう

健康によい塩分のとり方について学習しました。

生活習慣病の主な病気の呉市の死亡率は、広島県や国と比べて高いことから、呉市では1日にとる塩の量の目標を8グラム未満にして、減塩に取り組んでいます。

そこで、塩分をとり過ぎないようにするための工夫や気を付けることを考えたり、自分の塩分のとり方について見直したりしました。

## 塩分をとり過ぎないようにするための工夫や気を付けること

- ラーメンやうどんの汁を全部飲まない。
- ソースやしょうゆをかける量を減らす。
- ソースやしょうゆはかけずにつけるようにする。
- 塩分の多いスナック菓子を食べ過ぎない。
- 主食はなるべくごはんにする。
- 野菜や果物を食べる。
- だしをきかしたり、ソースやしょうゆのかわりにレモンや酢をかけたりする。



## 自分の塩分のとり方の見直しとこれからの取組

- ラーメンやうどんの汁をほとんど飲んでいたので飲む量を少なめにします。
- ソースやしょうゆ、ケチャップを付け過ぎないようにします。
- 野菜を少ししか食べていないので野菜を食べて塩分を減らすようにします。
- ポテトチップスなどのスナック菓子は半分にして塩分をとり過ぎないようにします。
- おむすびの塩をかけ過ぎないようにします。
- レモンや酢をかけて食べるようにします。