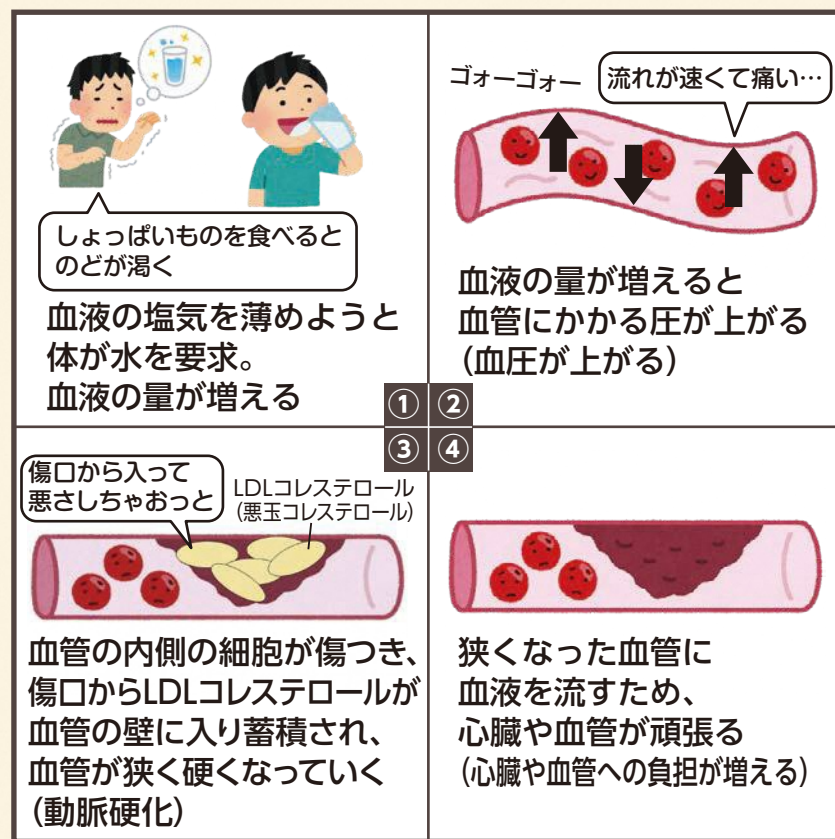


塩をとりすぎるとどうなる？



①～④が繰り返され、血管や心臓に負担がかかり続けると

脳卒中や心筋梗塞などの病気になる可能性があります

プラス より適しお効果を高めるために 運動にも取り組もう！

信夫の里健康づくり協議会で、ウォーキングマップを作成しました。ぜひご活用ください！



信夫支所や
信夫学習センターに
置いてあります



健康は宝物！
いつも元気であるために
家族で健康づくりに取り組もう

発行：信夫の里健康づくり協議会 令和6年12月
事務局：福島市役所 信夫支所 (☎024-545-2170)
福島市保健所 健康づくり推進課 (☎024-525-7674)

信夫地区で 適しお はじめました

適しおとは…適切な量の塩分でおいしく食べる（ことで）＝減塩（につながる）

食物に含まれる
塩の目安量

塩
小さじ1 6.0g

濃い口しょうゆ



小さじ1 0.9g

ごはん



1杯 0.0g

食パン



6枚切・1枚 0.7g

しょうゆらーめん



1杯 7.3g

みそ



大さじ1 2.3g

うどん



1杯 5～6g

信夫の里健康づくり協議会

1日の塩の摂取量は・・・



あなたはとりすぎてないかな？

塩分チェックシートで確認！

あてはまるものに『○』をつけ最後に合計点を計算してください

項 目		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週	あまり食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースをかける頻度は？		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお総菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小 計					
合 計					

合計点	評 価
1. やったね！ 0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
2. おいしい 9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
3. ガンバレ 14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
4. ギョギョツ！ 20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

出典：製鉄記念八幡病院「あなたの塩分チェックシート」

信夫の里健康づくり協議会メンバーからの

適しおのススメ



信夫の里健康づくり協議会とは・・・

当協議会は健康寿命を延伸し、「すべての住民が健やかに暮らせる信夫地区」の実現を目指し、令和2年2月に設立されました。

行政、地区で活動している団体や医療機関も所属しており、「公・民・医」が連携し、信夫地区住民総ぐるみの健康づくりを進めています。

やったね！

1. ばっちり適しお (0～8点だった人へ)

- ・野菜は1日350g食べよう
- ・旬の食材を使う。素材の味が生きてておいしい！
- ・なるべくごはんは手作りで！

なるほど…やってみよう！
自分だけでなく、家族のことも考えて、みんなで取り組んでいかなきゃなあ

ナスやカボチャなどといった野菜は、レンジでチンすると楽ちんだしおいしい♪



とうちゃん委員



チイちゃん委員



350gって
だいたいこれくらい！

生の野菜なら
両手いっぱい

おいしい

2. もうちょい適しお (9～13点だった人へ)

- ・みそ汁は具沢山にし、汁を少なくして食べる
- ・外食やファストフードは便利だけどホドホドに…
- ・しょうゆは意識して少なめに！



キム副会長

ラーメンやうどん、
そばの汁は全部飲まない
勇気を持とう。

ガンバレ

3. がんばれ適しお (14～19点だった人へ)

- ・醤油はかけないでつけて食べよう
- ・食品や調味料の塩分量を意識して確認しよう
- ・毎日野菜を少しでも多く食べる

秘訣は、
適しお味に「慣れる」こと！
塩分にきをつけたレシピは
こちら！



よっちゃん会長

濃口しょうゆ
大さじ1より
塩分-1.1g

ギョギョツ！

4. しんぱい適しお (20点以上だった人へ)

- ・塩分チェックシートの結果を見直し、
どこで塩分をとりすぎているのかを
振り返ってみよう
- ・減塩調味料を活用する

減塩しょうゆ
大さじ1



塩分 1.5g



まあちゃん副会長

もはや適しおと言えないのでは…
表紙も参考に、どこで塩分をとって
いるのか振り返ってみて