

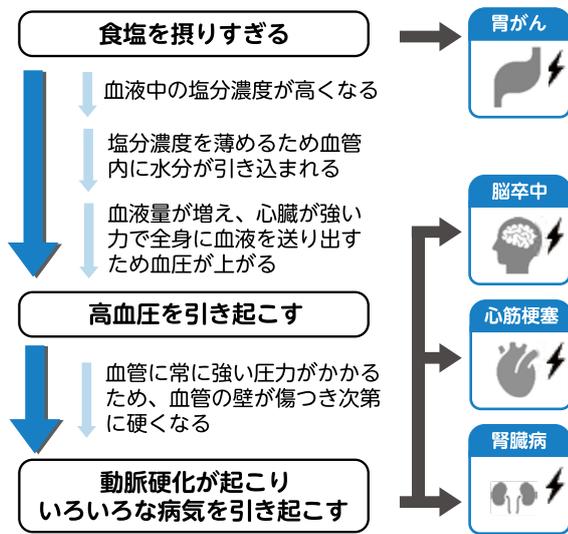
健康ほつと情報

PART
1

湯沢町食塩摂取の実態

料理には欠かせない「食塩」だけど・・・

素材のうま味を引き出す食塩は、日本の食卓には欠かすことができない存在です。しかし、継続的な食塩の摂りすぎは高血圧を引き起こします。早い時期から食塩の摂りすぎに注意することで、加齢による血圧の上昇を抑え、高血圧を予防することができます。



推定食塩摂取量測定結果

湯沢町では減塩対策の取組の1つとして食塩摂取量の実態を把握するために、住民健診において19歳から74歳を対象に「推定食塩摂取量」の測定を行っています。

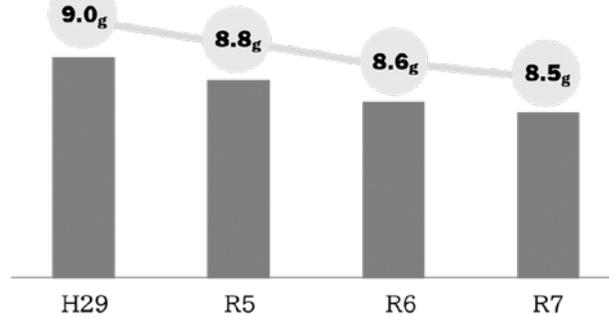
日本人の食事摂取基準では、男性1日7.5g未満、女性1日6.5g未満が望ましいとされています。

湯沢町男女別平均推定食塩摂取量



令和7年度住民健診結果より（集計期間 4/7～12/23）
対象：19歳～74歳 男性300名 女性307名 計607名

湯沢町年度別推定食塩摂取量推移



湯沢町食生活アンケート調査結果

今年度の住民健診では、推定食塩摂取量の測定とあわせて「食生活アンケート」を行いました。このアンケートは、新潟県民の食習慣や食に対する意識、実際の食塩摂取量の調査結果から分かった、食塩をとり過ぎてしまいやすい行動である「塩をとり過ぎ新潟県民の10の食習慣」をもとに作成したものです。集計した結果、湯沢町民のみなさんの食習慣には、次のような傾向が見られました。

塩をとり過ぎてしまう食習慣ランキング

3年連続の1位！ 1位 めん類の汁を1/3以上飲む

めん類には汁に多くの食塩が含まれています。
飲み干すのは我慢…！ スープはできるだけ残しましょう。



つつい

かけ過ぎちゃう人多数！ 2位 濃い味付けを好んで食べる

おかずが濃い目の味付けのときは、他の料理は薄味に。
献立にメリハリをつけましょう。



とくに男性に多い！ 3位 毎日お酒を飲む

おつまみは食塩を多く含むものが多いです。
お酒を飲んだ次の日は薄味を心がけて！



check!

塩のとりすぎ新潟県民の10の食習慣

- 食事は満腹まで食べる
- 主食の「合わせ食べ」をする
- 丼もの・カレーライス・めん類を週5以上食べる
- 煮物を1日に4皿以上食べる
- 漬物を1日に2種類以上食べる
- 魚卵を1日に1回以上食べる
- めん類の汁を1/3以上飲む
- 濃い味を好んで食べる
- 週2回以上外食をする
- お酒を毎日飲む

こんな習慣
ありませんか？

