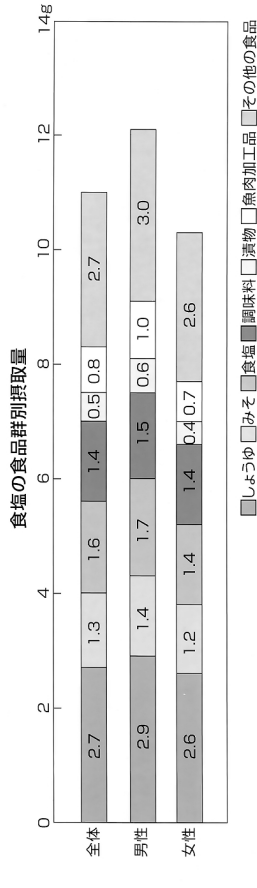


3.塩分のとりすぎは高血圧につながります

■塩分の摂取量は1日男性10g未満、女性8g未満を目標にしていますが、血圧の高い人は1日6gに抑えましょう
 平成16年度島根県健康栄養調査では1人1日当たり11.1gの食塩摂取があり、女性(10.3g)よりも男性(12.1g)の方が多く摂取しています。



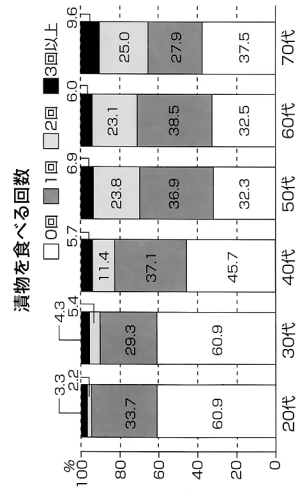
脳卒中の再発となる高血圧症や、心臓病を防ぐためにも減塩に努めましょう

■減塩の工夫

●薄味でおいしく食べられる工夫をしましょう

- ①食品の持ち味を活かす …… 鮮度のよいもの、旬のものを上手に使いましょう
- ②酸味・香味を利用する …… しそ、みつば、しょうが等の香味豊かな食材やゆず、レモン等の酸味のさいいた食材や酢を上手に使いましょう
- ③だしの工夫をする …… 化学調味料よりも昆布やいりこ、かつお節でだしをしっかりと、汁物や煮物に使いましょう
- ④油を利用する …… 油の香ばしさを上手に利用しましょう

- 漬物の量・回数を減らしましょう
- 汁物は1日1杯、具だくさんにしましょう。汁物1杯は薄味でも塩分約1gを含みます
- 塩分の多い食品は控えましょう



- たくあん 2切れ(20g) ★1.4g
- 梅干し 1個(10g) ★2.1g
- カップめん 1個 ★6.9g
- 塩ザケ 1切れ(55g) ★4.5g
- ロースハム 薄切り(30g) ★0.8g
- アジ干物 1枚(80g) ★2.4g

4.脂肪は質と量を考えとりましょう

■動物性脂肪を少なめにし、魚脂を多めにしましょう
 脂肪の成分には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸は、動物性脂肪に多く含まれ、コレステロールを増やす働きをします。
 一方、不飽和脂肪酸は、植物性の油や魚脂に多く含まれ、コレステロールを減らす働きを持っています。

■間食のとり方にも注意しましょう

- 菓子類、特に洋菓子にもコレステロールは多く含まれているので要注意!
- 缶コーヒーや缶ジュースのとりすぎも、高脂血症を招く原因の一つになるので、とり方を見直してみましょう。

5.毎食野菜をしっかり食べよう

■野菜は1日350g以上食べましょう

平成16年度島根県健康栄養調査では全体で4割の人しか1日350g以上野菜を食べていません。特に40歳代までの方の食べ方が少ないようです。
 ●目安は、1日に緑黄色野菜2~5種類、その他の野菜6~10種類です。
 ●食物繊維をしっかりとりましょう。
 野菜や海草類には、食物繊維も豊富です。

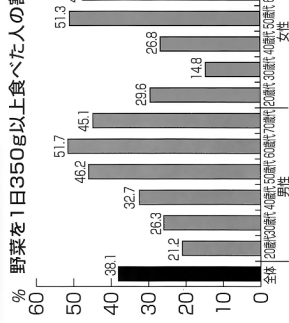
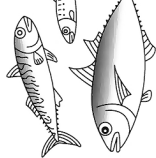
食物繊維は、血中コレステロールを低下させる働きを持つ他、便秘予防にも効果的です。

■カリウムは野菜や果物、海草類に多く含まれています

カリウムには、血圧を上げる要因となるナトリウムの排出を促して血圧を下げる働きがあります。

6.肥満を予防しましょう

- 暴飲・暴食を避け、体重のコントロールをしましょう
- 腹八分目を目安に食べましょう
- 間食は控えめにしましょう
- 午前中はお茶で水分補給、午後からはせんべい1枚+牛乳程度にしましょう
 また、肥満傾向の方はできるだけ菓子類はやめましょう
- 果物は1日150g(例:みかん2個)が適量です



1日8種類以上をゆめやずに食べよう

2~5種類 (190g) + 6~10種類 (260g) = 8~15種類 (550g)

緑黄色野菜 淡色野菜 野菜白

野菜の重さは調理前の重さです。