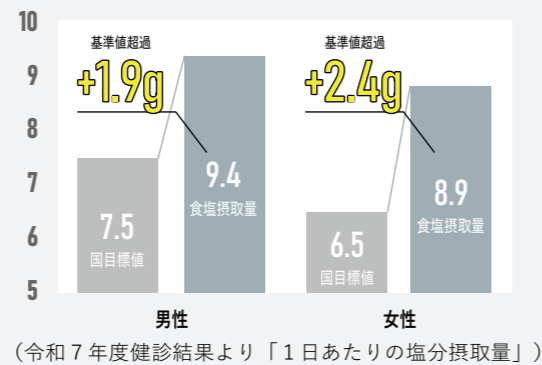


## いわき市民は塩分摂り過ぎ！

本市民の塩分摂取量は、国の目標値より2g程度多くなっています。塩分過多は、高血圧の大きな要因です。生活習慣病の原因となり、急性心筋梗塞や脳血管疾患などが全国平均よりも高くなっています。また、特定健診の受診率は県内最下位で、病気のサインを見落とす危険があります。



健康のバロメーター  
いわき市民の

### ☑ 高血圧

いわき市民の**2人に1人**が高血圧 ※特定健診受診者に限る  
(福島県国民健康保険団体連合会 特定健診～有所見者状況 令和6年度より)

### ☑ 急性心筋梗塞

全国比 **1.8倍**の死亡率

(H30～R4年人口動態保健所市町村別統計 標準化死亡率「全国平均との比較」より)

### ☑ 脳血管疾患

全国比 **1.3倍**の死亡率

## ▲ ひとしおサポーターおすすめ！食生活のひと工夫！ ▲



### ひとつまみを少々へ

焼魚などに塩をかける際にはひとつまみ(3本指)ではなく少々(2本指)にすると、塩分摂取量が半分になります。



### 麺類のスープを残す

スープを残すだけで**3g程度**の減塩になります。また、麺がスープを吸収しないよう温かい間に食べましょう。



### 減塩調味料を使う

塩分摂取の約**7割**が調味料由来です。旨みや酸味を生かした減塩調味料に置き換えるだけで減塩につながります。

特集2

# 塩との上手な付き合い方

～がんばらない減塩のすゝめ～

私たちの健康に欠かすことのできない塩分。しかし、醤油などの調味料を多用する和食文化のある日本では、減塩を意識しなければ、塩分を摂りすぎてしまいます。

本特集では、本市の健康指標から見る健康リスクや簡単に取り組める減塩方法、市内で進んでいる減塩の取り組みなどを紹介します。



## interview

### 減塩を、できることから

食の好みは、幼少期の食生活が鍵となります。管理栄養士の知識を生かし、ひとしおサポーターとして、子どもたちが「なるほど」と思える体験を行いながら減塩普及に取り組んでいます。子どもから大人に減塩の大切さを伝えてもらうのも狙いです。

管理栄養士 (ひとしおサポーター) 阿部 真智子さん

減塩は「おいしくない」というイメージがありますが、コンビニ弁当も減塩調味料になるなど、今までより身近になっています。継続には我慢は禁物で、みそ汁の回数を減らすなどの簡単なことから始め、自分に合った方法を見つけてもらいたいです。



## 「ひと」つまみの「しお」をへらそう 減塩食普及プロジェクト「いわきひとしお」



本市では令和3年に「美味しい減塩食」を推進する減塩食普及プロジェクト「いわきひとしお」を立ち上げ、減塩の活動を進めてきました。さらに、今年1月に管理栄養士や地域の健康づくりをサポートするボランティア20名を「ひとしおサポーター」として任命しました。地域と行政を結ぶ架け橋として、日々、健康教室の開催や減塩レシピの普及などを行い、無理なく続けられる減塩方法を広めています。



■学童での減塩教室の様子