



健康かわら版 食塩の摂りすぎにご注意

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎476-1111 (133)

食塩摂取の過剰は、高血圧の原因で、日本人の健康にとって大きな課題とされています。

日本人の食事摂取基準2020での1日の食塩摂取目標量は男性で7.5g、女性で6.5gとされていますが、令和元年国民健康栄養調査結果では10.1gと目標より多くなっています。

食塩の摂りすぎは血圧を上げ、血管に負担をかけるだけでなく、腎臓や心臓にも負担となります。また、味付けの濃い食事(食塩の摂りすぎ)は、食が進み、食べ過ぎになり、肥満も招きます。これらに加え、胃がんにも深く関係していると報告されています。

食品の選択や料理の味付けは生活習慣ですので、子どもの頃から薄味にすることで、大人になってからも薄味が習慣化され、高血圧予防のポイントになります。

！ 塩分を減らすポイント

- ① 塩やしょうゆ、みそなどの調味料は目分量ではなく、計量スプーンで測りましょう。
- ② 香辛料の使用や、酸味、柑橘系で香味を効かせましょう。
- ③ 練り製品や、ハム・ベーコンなどの加工食品はなるべく控えましょう。
- ④ しょうゆやソースは料理にかけずに小皿にとって使いましょう。
- ⑤ ラーメンやうどんなど麺類のスープはできるだけ残しましょう。
- ⑥ 食塩を減らし、旨味の増す牛乳を使用した「乳和食」もおすすめです。
- ⑦ 外食の時も減塩を意識したメニューを選びましょう。

令和元年 国民健康栄養調査 平均食塩摂取量	食事摂取基準2020 食塩摂取目標量	高血圧・重症化予防のための 食塩摂取目標量
男性 10.1 g	男性 7.5 g	男性 6 g
女性 9.3 g	女性 6.5 g	女性 6 g



11月は不法投棄防止強化月間です

☎ 住民環境課 環境対策係 ☎476-1111 (127・128)

鹿児島県では、産業廃棄物の不法投棄の根絶を図るため、毎年11月を「不法投棄防止強化月間」と定めています。

産業廃棄物の不法投棄を発見したら、以下の連絡先までご連絡をお願いします。

また、現在大崎町においても散乱ごみに対するパトロールを7月から実施しており、不法投棄の未然防止の観点から、大崎町衛生自治会や志布志警察署と連携を強化しつつ、次世代へ繋ぐ、美しい自然、循環のまちづくりを推進します。



【連絡先】

県庁廃棄物・リサイクル対策課 ☎099-286-3810 (サンパイゼロ)
大崎町役場住民環境課 ☎476-1111 (内線127・128)