

はじめませんか？



すこしお生活



塩分の取りすぎは

血圧を上げ、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞の原因になることはすでに知られています。最近では胃がん、骨粗しょう症、尿路結石の原因となることもわかってきました。認知症とも無関係ではありません。

(日本医療福祉生活協同組合連合会
情報誌「comcom」9月号)



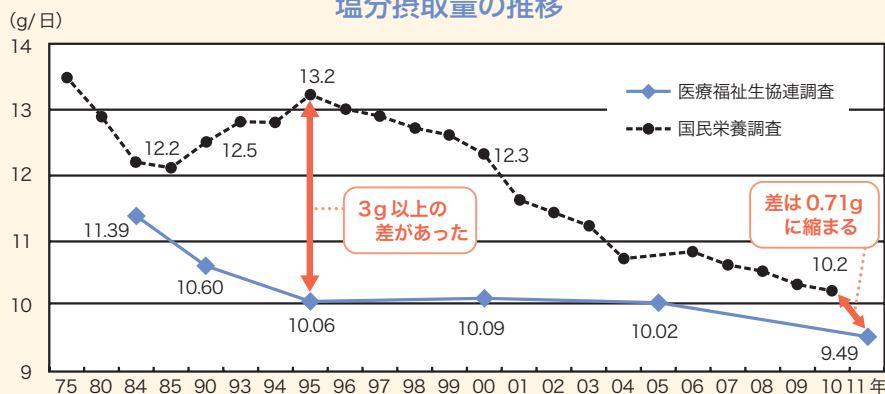
●減塩に対する意識に変化！●

厚生労働省は、2015年1日の塩分摂取の目標を、男性9g未満→8g未満、女性7・5g未満→7g未満へと目標を引き下げました。医療福祉生協連が推奨する6g未満に近づいています。

それでは実際の調査ではどうかというと、医療福祉生協連が5年に1度実施している24時間蓄尿塩分調査と国民栄養調査との比較では最大3g以上の差が0.7gほどの差へとなり、減塩の意識が進んでいることが分かります。

今年、北医療生協では50の方を対象に24時間蓄尿塩分調査を行いました。結果については今後、医療とくらしでもお伝えしていきます。

塩分摂取量の推移



※国民栄養調査では、日本食品成分表を用いて算出されているが、01年から5訂に切り替わった。
※両調査結果とも19歳以下も含めた平均値であり、成人(20歳以上)の平均値よりいずれも低い値となっている。

減塩料理
づくり



減塩の
ポイント

- 具だくさんのみそ汁なら、みその量を6gにしてもいろいろだしが出て塩分が少なく、おいしいみそ汁ができます。
- 濃いだしにしようと思い、かつおや昆布を多く使うと、うま味も増すが塩分も増えます。
- 海のもの(昆布・煮干しなど)それだけで塩分があります。



〈減塩アドバイザー〉

減塩を
広げています

北医療生協の減塩アドバイザーは、健康まつりの味噌汁試飲会や毎年好評の減塩みそづくりを行い減塩の大切さをみなさんにお伝えしています。

※6面に減塩みそづくりの案内があります。



「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協の取り組みです。一人でも多くの組合員が一日の塩分量6g未満を無理なく習慣化していくことを目標にしています。

すこしお生活
とは