



6月は食育月間、毎月19日は食育の日

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。普段食べているものやどのような食べ方をしているかを振り返り、心と身体の健康の源となる「食」を考えてみましょう。

沖縄県民は塩分のとりすぎ?

塩分は、人間の生命を維持するために欠かすことのできない重要なものです。しかし、塩分のとりすぎは、胃がんや、高血圧による循環器病など、さまざまな病気の発症リスクを高めます。

20歳以上の沖縄県民1人1日当たりの食塩摂取量は、男性が14.7g(目標値7.5g)、女性が11.5g(目標値6.5g)と、目標値を大幅に上回っている結果が出ています*。

食塩摂取量は個人差が大きいと言われており、高血圧の方は特に気をつける必要があります。また、塩分のとりすぎは肥満につながるという報告もあり、血圧に問題のない方も減塩に取り組む必要があります。

*BDHQを用いた食習慣の調査による。

減塩のためになにからはじめよう?

減塩のためには、普段の食事に意識を向けることが大切です。スーパーなどで売られている加工食品には「食塩相当量」の表示がありますので、一度確認してみましょう。

今日からできる減塩の工夫

- 減塩タイプの食品や調味料を選ぶ(加工肉は塩分が多いので要注意)
- 香辛料や酸味を活用して、塩分を控える
- 卓上調味料は「かける」ではなく「つける」(むやみに調味料を使わない)
- よく噛んでゆっくり食べる(食べすぎを控える)
- 麺類のスープは飲みほさない

毎日の食事を楽しみながら、みんなで一緒に減塩にチャレンジしてみませんか?

健康おきなわ21 YouTubeチャンネル

沖縄県民の塩分摂取状況について

詳しくは、Youtube動画

「塩分大丈夫?
沖縄料理はあじく一たー?」
をご覧ください。



食生活
学習教材

くわっち~さびら

健康的な食生活や沖縄の食文化、現在の食環境など、こどもから大人まで楽しく学べる教材です。

くわっち~さびら
WEBページ



問い合わせ

健康長寿課 電話：098-866-2209 FAX：098-866-2289

広告



歯を見せて 笑える今を 未来にも

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

イベント情報など
詳しくはこちら

