

はじめよう！

いつでも
どこでも

適塩食生活

厚生労働省では、健康日本21（第三次）において、良好な食生活の実現のために「食塩摂取量の減少」への取組が重要としています。

区では、「中央区健康・食育プラン2024」に基づき、**2月を強化月間**とし、保健所・保育施設・学校が連携を図りながら、“適塩食生活を目指す”ことを食育の重点事項のひとつとして推進していきます。

ちょっとした工夫で
おいしく食べよう！



適塩食生活とは



「自分に合った適正な食塩摂取を心がけ、おいしく食事をする事」です。

食塩量の適正化だけでなく、「塩味（えんみ）を減らす＝味気ない」とならないための食べ方や調理法を知り、さらにナトリウムの排出を促すカリウムを含む野菜や果物などの食品を上手にとり入れた健康的な食生活につなげていきます。



食塩ってなに？



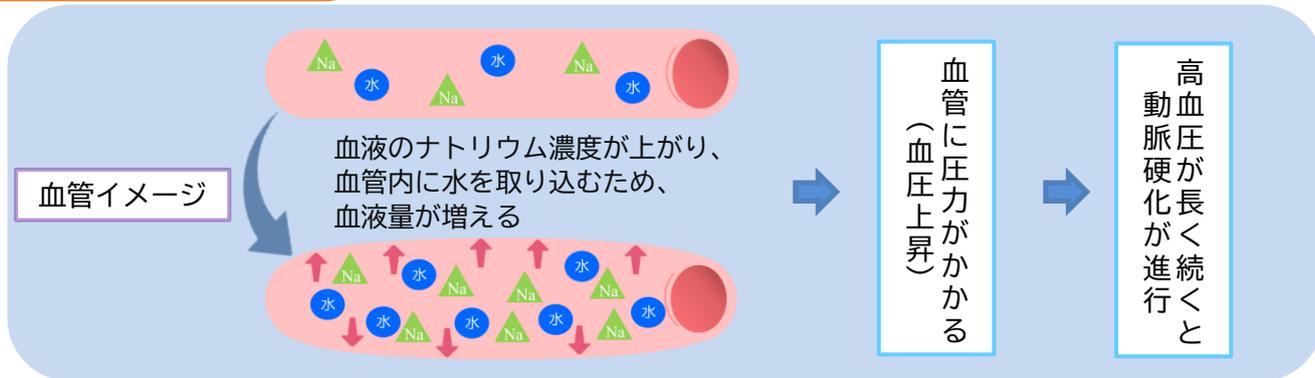
塩化ナトリウム（NaCl）のこと。ナトリウムは必須ミネラルの一つで、体内の水分調節に重要な役割を果たしています。

ナトリウムの働き

- 細胞の内と外の濃さを調整する
- 胆汁、膵液、腸液などの材料になる など



食塩をとり過ぎると



食塩のとり過ぎが招くリスク

食塩のとり過ぎは血圧上昇のほかに、カルシウム代謝にも影響を及ぼし、骨粗鬆症や尿路結石の原因に挙げられます。また、わが国の胃がん発生率が国際的に高い理由としても食塩摂取量の多さが関連していると考えられています。過剰な食塩摂取は、高血圧・循環器病・腎臓病・がんなど、わが国の死因の多くを占める生活習慣病の土壌であることから、生活習慣病の発症や重症化を予防するため、適塩が重要です。

食育ガイド



適塩の工夫

食べる時・料理をする時の工夫を紹介しています。

▶「適塩」食生活で健康づくり



おすすめレシピの紹介

ナトリウムの排出を促す栄養素「カリウム」を含む野菜料理をぜひ、適塩食生活にとり入れてください。



▶野菜料理のレシピ集

