



あなたの食事は大丈夫？

防ぎたい **高血圧**

## 滋賀ケンミンは減塩が必要

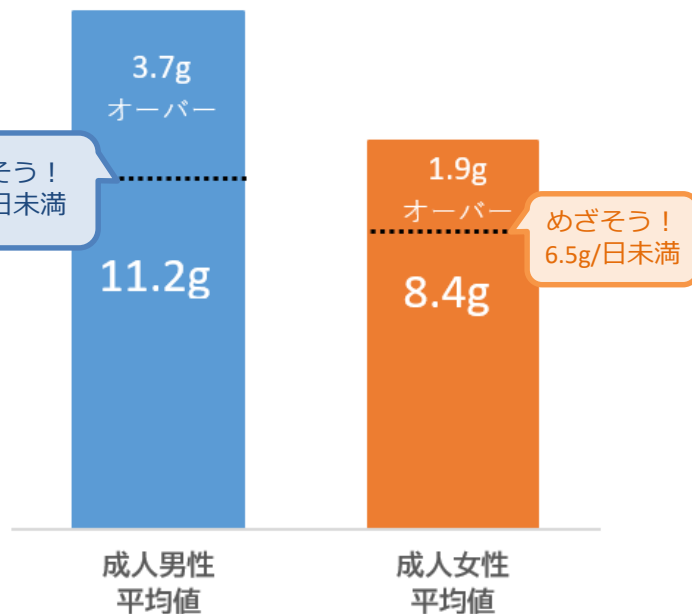
塩分のとりすぎは高血圧を引きおこします。高血圧になると、血管に負担がかかり自覚症状がないまま血管の壁が傷つき、厚く、硬くなっていきます（＝動脈硬化）。動脈硬化は塩分の多い食事を続けることで知らない間に進行し、脳血管、心臓でさまざまな病気（循環器病）を引き起こします。高血圧の人は40歳代～50歳代から徐々に増えていきます。今、大丈夫な人も減塩・禁煙・適度な運動を心がけましょう。

食事による循環器疾患リスク予測

(滋賀医大NCD疫学研究センター)



## 湖東圏域住民の食塩摂取量



※目標量の参照元・・・厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）  
※食塩摂取量平均値の参照元・・・滋賀県「滋賀の健康・栄養マップ」調査（令和4年度）  
※湖東圏域・・・彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町

6月は食育月間

## 大人も子どももみんなで考えよう

子どもの1日の食塩摂取の目標(すべて未満)

3～5歳:3.5g 6～7歳:4.5g 8～9歳:5g 10～11歳:6g 12～14歳:男性7g、女性6.5g



食塩の多い食品・料理にご注意