

減塩実態調査結果

健康づくりアドバイス

やってみよう！
無理なく減塩、
1日の食塩10g未満に！



ラーメン・そば・うどんなどの汁は残す。



みそ汁は1日一杯、
実だくさんに。



しょうゆ・ソースは小皿に
とって、つけて食べる。



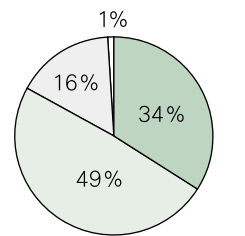
インスタント食品、加工食品は
できるだけとらない。



漬物は浅漬に、決めた量だけ
小皿に分けて。



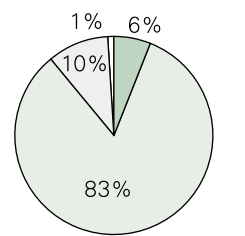
酢やだし、香味野菜、香辛料
などを使って、塩分不足を補う。



Q あなたが日頃食べる料理の味付けは、薄いほうですか、濃いほうですか。

「薄い」と答えた人は34%、「濃い」と答えた人は16%であった。「どちらともいえない」という人が49%と最も多かった。

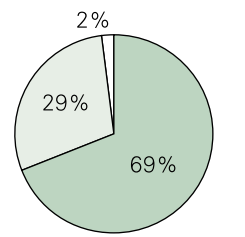
□薄い方 □どちらともいえない
□濃い方 □無回答



Q あなたはみそ汁、お吸い物、スープ等汁物は1日何杯飲みますか。

「1日1~2回」という人が83%と最も多く、続いて「1日3回以上」「ほとんど食べない」という結果だった。

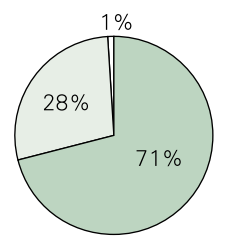
□ほとんど食べない □1日1~2回
□1日3回以上 □無回答



Q あなたは減塩や薄味料理を実行していますか。

「はい」と答えた人は全体で69%であった。男女別では、男性57%、女性82%と女性の方が減塩や薄味料理を実行している傾向にあった。

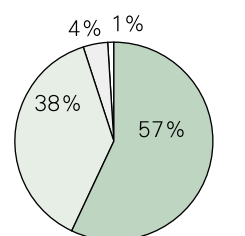
□はい □いいえ □無回答



Q あなたは食塩摂取量が1人1日10g未満にしたほうがよいことを知っていますか。

「知っている」と答えた人は全体で71%であった。男女別では男性63%、女性79%と女性の方が知っている傾向にあった。

□知っている □知らない
□無回答



Q 塩分のとりすぎは健康に悪いことだと思いますか。

「かなり悪い」と答えた人は全体で57%、「多少悪い」と答えた人は38%、「それほど悪いとは思わない」と答えた人は4%であった。

□かなり悪い □多少悪い
□それほど □わからない

男女別では、女性の方が「かなり悪い」と答えた人が多かった。



平成15年度県民健康・栄養調査結果によると、栃木県の1人1日当たりの塩分摂取量（満20歳以上）は、男性13.9g、女性12.0gでほぼ全年齢階級で全国平均を上回り、特に50~60歳代男性では15gとさらに高い状況にありました。

芳賀町では、減塩運動の一層の推進を図るために、食生活改善推進員に依頼し、一般家庭のみそ汁の塩分測定とアンケート調査を行いました。なお、この調査は平成11年、13年にも実施しました。

- 調査対象：町内200世帯（回答率100%）
- 調査期間：平成18年2月
- 調査項目：塩分チェックペーパーによるみそ汁の塩分濃度測定

みそ汁の塩分濃度 [%]

	H17年度 塩分濃度平均	H14年度 塩分濃度平均	H11年度 塩分濃度平均
祖母井	0.97	0.98	0.96
稲毛田	1.20	—	—
上延生	0.98	1.12	1.14
下延生	0.98	1.06	1.07
与能	0.88	0.95	0.90
祖母井地区	1.00	1.03	0.98
下高根沢	1.05	0.98	1.07
芳志戸	1.00	0.92	0.97
上稲毛田	0.92	0.97	0.92
給部	1.03	1.02	0.98
南高地区	1.00	0.97	0.99
東水沼	0.86	0.97	1.20
西水沼	0.89	0.98	1.17
東高橋	0.90	0.93	0.95
西高橋	0.91	0.92	0.92
水橋地区	0.89	0.95	1.06
町全体合計	0.96	0.98	1.01

食生活改善推進委員会の活動紹介



昨年20周年を迎えた食生活改善推進委員会はいろいろな活動をしています。

- ・ 地区栄養教室
- ・ 健診時おやつ指導
- ・ 学校での食育活動など

食生活改善推進員とは、地域で健康づくりを推進するボランティアです。「私たちの健康は 私達の手で」を合言葉に、わが家の食卓から地域へと積極的に健康づくりの輪を広げています。

健康福祉課健康係

☎028(677)6042