

今日からはじめる^{できえん}適塩習慣

摂り過ぎると血管や心臓、腎臓などに負担をかけ高血圧などの原因に！
普段から適正な塩分量の食生活で病気の予防をしましょう。

【1日の食塩摂取量】

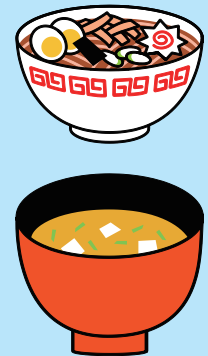
平成25年度調査
成人男性 11.1g
成人女性 9.4g

目標量

成人男性 8g未満
成人女性 7g未満

～塩分量の例～

ラーメン……………6.3g
カップ麺（うどん）…8.7g
味噌汁……………1.0g
焼き鮭（大1切れ）…1.8g
梅干し（大粒）………2.2g
たくあん（2切）………0.9g



塩分を減らすコツ

- ・天然だしのうまみや風味で美味しく減塩できる。
- ・麺類の汁を半分残すと塩分も半分になる。
- ・調味料は“かける”から“つける”にする。



スプレーボトルも効果的です

保健福祉課
健康グループ担当：生田

おうちでできる筋トレ

筋トレは、筋力増強や脂肪減少、基礎代謝アップに効果的です。また、スタイルアップにもつながります。

- ツイストクランチ
（おなかまわりの筋肉）
- ★効果
- ・ウエストサイズダウン
- ・便秘解消



回数やセット数は、目的や個人によって異なりますが、まずは10回を目標にやってみましょう！

- リバースプッシュアップ
（二の腕付近の筋肉）
- ★効果
- ・二の腕のスリムアップ



保健福祉課健康グループ担当：松野