

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



食塩摂取量と生活習慣病

高知市は心疾患、脳血管疾患で亡くなる人の割合が高い傾向にあります。これらの循環器疾患の大きな原因となるのが高血圧です。循環器疾患の予防のためには、高血圧の予防や管理が重要です。

高血圧対策として食事で関係が深いものの一つが「食塩の摂取量」で、国は1日の食塩摂取目標量を男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。

H28年の県民健康・栄養調査では、高知県民の塩分摂取量は男性9.3g、女性8.3gと過剰にとっている現状でした。また、H30年に実施した高知市食育に関するアンケート調査では、減塩に気をつけた取組について「特に実践していない」人は25.9%で、中でも若い世代と男性で実践できていない人が多い状況でした。

高知市民は加工食品や調理食品の利用が多いなどの食習慣の特徴があります。こういったことを踏まえて、薄味（減塩）を意識するなど、食習慣改善の取組が必要となっています。

『目指せ減塩！ 7.5 6.5 プロジェクト』

健康増進課ではこれまでも、生活習慣病予防に関する協議会委員所属団体等と協働による減塩に関する啓発に取り組んできましたが、前述のような現状から、「今より1gの減塩」から始める健康づくり、『目指せ減塩！ 7.5 6.5 プロジェクト』として重点的に取組を展開していきます。

（今後の取組を紹介します）

①出前講座や出張健康相談等での啓発活動

啓発できる場や協働による啓発活動の検討が可能な方は是非ご連絡ください。

お伝えするポイントは3つ！

- ①成人の1日の食塩摂取目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を知ろう。
- ②食品の塩分量を意識して食品を選ぼう。
- ③できることから減塩に向けた工夫を実践しよう。

昨年度実施した量販店での健康相談の様子。血圧測定しながら、減塩について伝えています。



②いきいき健康チャレンジ 2020

健康づくりや生活習慣の改善の取組を応援する健康づくり事業を今年も6月から開始します。

3か月実践するチャレンジ目標の一つに「毎日血圧測定」がありますが、今年からは食習慣を意識していただく為に、専用記録ノートに「減塩」や「野菜を食べる」などの食習慣チェックを追加しました。皆様も是非チャレンジしてみてください。多くの方のご参加をお待ちしています。