

# 味は薄味で

鹿児島の味付けは甘辛いので注意!



食塩をとりすぎると、高血圧から動脈硬化に進行し、脳卒中や心臓病、腎不全などの疾患になるおそれがあります。

高血圧の人は食塩6g/日未満です。



減塩リーフレット

## あなたの食塩量をチェック!

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ
合計点数				点

## 食品の食塩量 ナトリウム400mg =食塩1g

インスタントラーメン カップ麺 6.4g	梅干し10g 2.2g	みそ汁 1.5g
甘塩さけ 80g 1.4g	さつま揚げ 50g 1.0g	しょうゆ 小さじ1 (6g) 0.9g
たくあん 20g 0.9g	ハム15g 0.4g	せんべい 2枚 (20g) 0.4g

## 食塩摂取度診断

0点~8点	少なめ	引き続き減塩を行いましょう
9点~13点	平均的	日頃からもう少し減塩を意識しましょう
14点~19点	多め	食生活での減塩を工夫しましょう
20点以上	かなり多め	食生活を基本的に見直しましょう

酢がめちゃんオススメ!

# こころも身体も元気になる食事



主食・主菜・副菜をそろえて

3つのあに気をつけて

味は薄味で

早寝・早起き 朝ごはん

詳しい食事の話は次のページへ

不適切な生活習慣によって、血糖や血圧が高くなり、糖尿病や高血圧になる人が増えています。糖尿病や高血圧が進行すると、脳・心臓・腎臓の血管を痛め、重症化させます。普段の食事を見直して、こころも体も元気になりましょう。



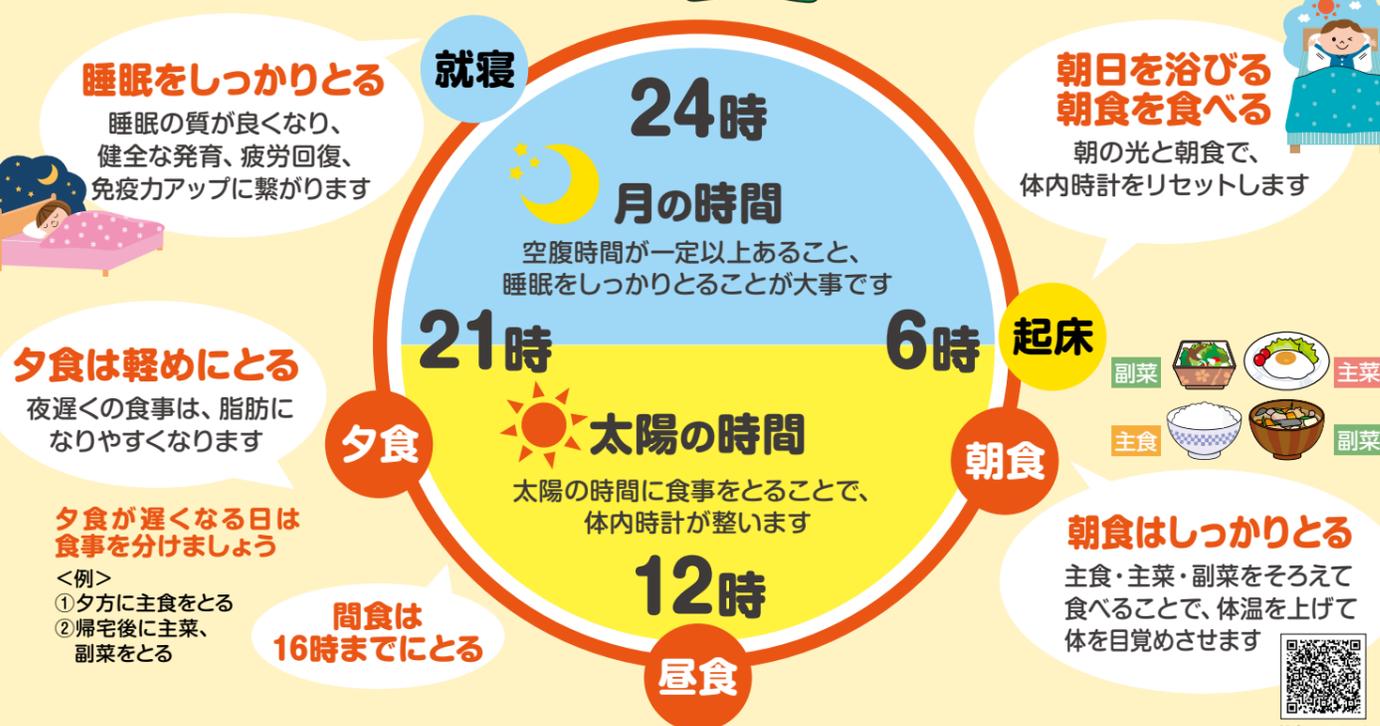
## 大変です!鹿児島県!

これは大変! まずは食事を見直そう

## 早寝・早起き・朝ご飯



消化・吸収・代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されています。体内時計に気がつけた食生活を送ることで、体調を整えることができます。



## 不適切な生活習慣

- ・食生活の乱れ
- ・ストレス過剰
- ・運動不足
- ・喫煙

### 鹿児島の食の実態

- 甘辛い味付け** ・醤油・砂糖・酢の購入量が多い
- 甘いもの好き** ・まんじゅうや乳酸菌飲料の購入量が多い
- あぶらの摂取が多い**
- 多量飲酒**
- 緑の葉物野菜の摂取が少ない** 291g/目標 350g
- 果物の摂取が少ない**

## 予備群

- ・肥満
- ・血糖高値
- ・血圧高値
- ・脂質異常

メタボや血糖・血圧の高い人が多い

## 生活習慣病

- ・肥満症
- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・脂質異常症

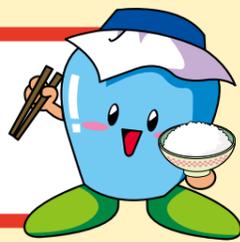
高血圧や糖尿病で通院や入院する人が多い

## 重症化・合併症

- 脳** 脳出血 脳梗塞
  - 心** 心筋梗塞 狭心症
  - 腎** 糖尿病等による人工透析
- 腎機能が悪くなり透析になる人や脳血管疾患で死亡する人が増えている
- 太い血管も細い血管もダメージが...

# 主食・主菜・副菜をそろえて

～ これだけは食べたい1日の量\* ～



## 主食

ご飯・パン・麺類・いも類

### ご飯

男性 200g/食

女性 150g/食



### パン (6枚切)

男性 2枚/食

女性 1枚半/食



### 芋類

1日にじゃが芋、さつまいも、里芋の小さいものをどれか1個 (100g)



または



または



### 麺類

ゆでうどん 1袋 (240g)/食



ゆでそば 1袋 (180g)/食



### 〈乾麺〉



スパゲティ 60g/食  
そば 60g/食  
うどん 60g/食  
素麺 1束半/食

## 主菜

魚・肉・卵  
大豆製品

1日分の目安は、いずれも手の平にのるサイズ

男性は、肉と魚それぞれ70gを目安にしてください

魚1切 60g

肉 60g

卵1個 50g

豆腐1/4丁 (100g) または納豆1カップ (40g)

高齢者は、低栄養予防のために、主菜が不足しないように気をつけてね



## 副菜

きのこ  
野菜・海藻

### 野菜

1日350g (両手山盛り1杯)



料理すると



### 野菜料理

1日5皿 (70g×5皿=350g)



野菜に含まれる栄養素は、体の機能を整える働きがあるため、毎食とるようにしましょう

## 牛乳・乳製品

### 牛乳 または ヨーグルト (無糖)

200ml



200g



### または チーズ

チーズ1かけ (15~20g) をとる時、牛乳やヨーグルトは半分にする



### 果物 適量は80kcal程度

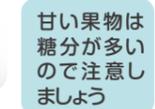
人差し指と親指で輪を作った時に、輪の中に入る量



キウイ1.5個



みかん2個



りんご1/2個



いちご250g



バナナ1本



ぶどう1/3房



柿1個

甘い果物は糖分が多いので注意しましょう

# 3つのあまいものあるこーるあぶらものに気をつけて

## あまいもの

あまいものは糖分が多く、脂肪になりやすいです。100kcal以下を目安に適度にとりましょう。

### お菓子の100kcal以下の量

あめ 6個 (26g)



チョコレート 4かけ (20g)



クッキー 2枚 (20g)



かりんとう 5本 (20g)



ポテトチップス 1/3袋 (20g)



せんべい 2枚 (25g)



まんじゅう (小) 2個 (30g)



ミニ菓子パン 1個 (50g)



### 飲料に含まれる砂糖の量 スティックシュガー 1本=3g

炭酸飲料 500ml 230kcal



砂糖 スティックシュガー 19本

スポーツ飲料 500ml 135kcal



砂糖 スティックシュガー 11本

缶コーヒー 190ml (砂糖・ミルク入り) 70kcal



砂糖 スティックシュガー 6本

乳酸菌飲料 80ml 60kcal



砂糖 スティックシュガー 4本

飲み物は無糖がおススメ  
水・お茶など



## あるこーる

アルコール量の適量は1日20gです。(女性や高齢者は10g)

### 適量飲酒の目安 アルコール 20g以下

ビール アルコール度数 5%

▶500ml (1缶) 200kcal



焼酎 アルコール度数 25%

▶100ml (約0.5合) 146kcal



日本酒 アルコール度数 15%

▶180ml (1合) 200kcal



ウィスキー アルコール度数 40%

▶60ml (ダブル1杯) 140kcal



ワイン アルコール度数 12%

▶200ml (グラス2杯) 146kcal



ハイボール アルコール度数 7%

▶350ml (1缶) 175kcal



チューハイ アルコール度数 6%

▶350ml (1缶) 180kcal



アルコール量の計算式  
飲酒量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8

## あぶらもの

適量は1日80kcalです。あぶらは体にとって必要な栄養素ですが、種類によっては病気のリスクを高めるため、上手に選んで摂りましょう。

### 80kcalの目安

植物油



▶大さじ1杯弱 (10g)

マーガリン バター



▶10g

マヨネーズ



▶大さじ1杯弱 (10g)

ベーコン ばら肉



▶20g

ごま



▶大さじ2杯 (15g)

ピーナッツ アーモンド



▶12~13粒

アボカド



▶1/4個 (40g)

複数のあぶらを摂る時は、80kcalにおさまるように調整しましょう

### 摂りたいあぶら

オリーブ油・菜種油 (キャノーラ油)  
▶適量を摂ると、LDLコレステロールを減らす

えごま油 (しそ油)・亜麻仁油・青背の魚  
▶適量を摂ると、LDLコレステロール・中性脂肪を減らし、血栓を防ぐ

### 控えたいあぶら

肉類の脂肪・バター・ラード・やし油  
▶摂りすぎると、LDLコレステロール・中性脂肪を増やす  
マーガリン・ショートニング・揚げたチップス・ファーストフード・市販の焼き菓子  
▶含まれているトランス脂肪酸はLDLコレステロールを増やし血栓を作りやすくするという報告がある