

ちょび塩でおいしく食べて元気に！

周防大島町では“ちょび塩”というキャッチフレーズで減塩を中心にした健康づくりを推進しています。

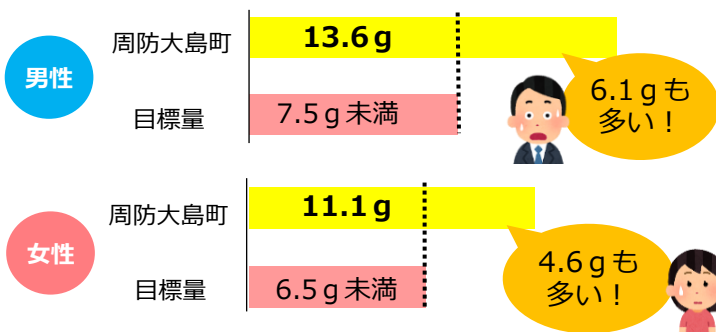
食塩は身体にとって必要なものですが、摂り過ぎると高血圧につながり、脳出血や心臓病といった循環器疾患の要因となります。

令和2年度に実施した食事調査では、周防大島町民の1日食塩摂取量の平均は【男性 13.6g 女性 11.1g】で、厚生労働省が推奨する目標量の【男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満】を大きく上回っています。循環器疾患を予防し、元気な周防大島町を目指して一緒にちょび塩に取り組みましょう！



◆周防大島町民の1日食塩摂取量（R2年度）

（BDHQ：簡易型自記式食事歴法質問票による）



◆成人の1日食塩摂取目標量

（日本人の食塩摂取基準 2020 年版）

男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満
高血圧の方 6.0g 未満

なぜ食塩の摂り過ぎは良くない？

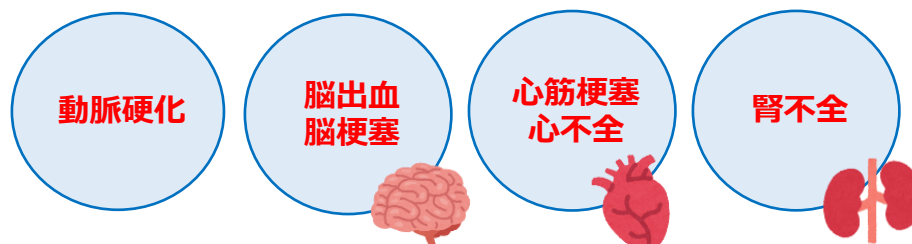
食事によって血液中の塩分濃度が上がる

通常の濃度に戻すために水分を取り込み、血液の量が増える

血液の量が増えると心臓はより強い力で血液を押し出す

血圧が上がる

血圧が高い状態が続くと…



食塩の摂取量を目標量まで減らすことは容易ではありませんが、毎日の食事で少しずつ意識して減らすことで、味覚がだんだんと薄味に慣れてきます。1日1gの減塩でも継続することで将来の健康につながります。ちょび塩のポイントを参考に、できることから“ちょび塩”をはじめてみませんか？