

適正体重や減塩 気にしていますか？



小美玉市の現状

令和5年度の市の医療費の統計によると、「新生物」（がん）が最も多く、次いで「糖尿病」「腎不全」「高血圧性疾患」となっています。医療費は、高齢社会の進行、慢性疾患の患者の増加等により、年々増える傾向にあります。

これらが発症するのは、食事・運動・休養などの生活習慣と大いに関係しており、塩分の過剰摂取は高血圧だけでなく、慢性腎不全に影響を及ぼします。日頃から適正体重の維持につとめ、減塩を意識するなど、健康づくりを心がけましょう。

自分の体型チェックに便利なのが、体格指数（BMI：Body Mass Index）

各年齢の目標とするBMIの範囲は、右図の通りです。生活習慣病の予防のために、この範囲内に維持することが望ましいです。

自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9



$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年度）」

食塩は控えめにしましょう。

食塩をとり過ぎると、血圧が上昇し循環器疾患のリスクが高まり、胃がんのリスクが上がります。

できるところから減塩に取り組んでいきましょう。

減塩クッキングの工夫

①コクや酸味を加える
油で炒める、粉チーズを少量まぶす、酢の酸味で味に変化をつける等で、減塩につながります。



②スパイスや香りを活用
香辛料や香味野菜などを使用することで、味にアクセントが加わり風味豊かに。



③焼き目をつけて
香ばしく仕上げる
食材にしっかり焼き色をつけることで、香ばしさがでて、美味しく食べられます。



濃い味付けに慣れている人にとって、減塩を実行することは難しいものです。最初からきっちりと減塩にしてしまうと、食事の楽しみがなくなり、ストレスに感じてしまうこともあります。

まず一品から、徐々に薄味に慣れていきましょう。

食品の栄養成分表示を確認しましょう。

栄養成分表示
1食(〇g)当たり

エネルギー 〇kcal
たんぱく質 〇g
脂質 〇g
炭水化物 〇g
食塩相当量 〇g

栄養成分表示
1食(〇g)当たり

エネルギー 〇kcal
たんぱく質 〇g
脂質 〇g
炭水化物 〇g
食塩相当量 〇g

肥満や痩せの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェックしましょう！

適正体重を維持することは、生活習慣病予防やフレイル予防につながります。

高血圧予防のため、食塩相当量をチェックしましょう！

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります。

※出典：消費者庁「加工食品の栄養成分表示が義務化されました 栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てましょう」