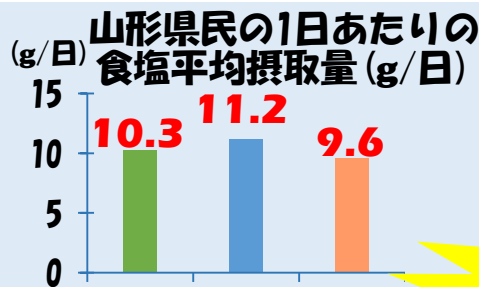


# 無理なく上手に減塩生活始めませんか？

## 1日の目標食塩摂取量

男性 **7.5g/日未滿** 女性 **6.5g/日未滿**



食塩のとり過ぎは  
高血圧や胃がん等  
さまざまな疾患を  
引き起こします。



食塩摂取量が多いです！

(20歳以上) 全体 男性 女性  
平成28年県民健康・栄養調査より

## 食品に含まれる食塩量

梅干し 1個(13g) **2.2g**

ちくわ1本(20g) **0.4g**

しょうゆせんべい 1枚 **0.4g**

みそ大さじ1 **2.2g**

たくあん醤油漬 3切れ(30g) **1.6g**

塩分チェックシートで毎日の食塩摂取の傾向を見てください。ぜひご利用下さい！

## 減塩のコツ

調味料を減らして酸味や辛味をプラス！



味付けは表面(仕上げ)にしましょう！

調理の表面に味付けすることで舌に味が伝わりやすくなり、少しの調味料でも味を感じやすくなります。



煮ると味をしみ込ませるための調味料が必要！



## 減塩商品を利用

「食塩0%カット」や「減塩・低塩」などの表示がある調味料や加工食品を利用することで無理なく食塩を抑えることができます。

濃口醤油(大さじ1) 食塩相当量 <b>2.6g</b>	即席みそ汁(1食) 食塩相当量 <b>1.7g</b>
↓ 食塩 <b>1.1g</b> 減らせます	↓ 食塩 <b>0.9g</b> 減らせます
減塩醤油(大さじ1) 食塩相当量 <b>1.5g</b>	減塩即席みそ汁(1食) 食塩相当量 <b>0.8g</b>

減塩商品だから～と使い過ぎ注意です！



# 自分の歯と口は健康ですか？

なんでもおいしく食べて元気に過ごすためには、健康な歯や歯ぐきが必要です。また、よく噛んで食べることは、脳の発達やメタボの予防にもつながります。



## お口の健康を維持するために

セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を取り入れて、大切な歯を守りましょう！

**セルフケア** 自分で毎日行う歯科予防のことです。

🔍 毎日の歯磨きのポイント

→歯垢のたまりやすい場所を丁寧に磨く



→歯間ブラシやフロスを使って歯ブラシの毛先が届きにくい歯垢を取り除く

### 歯間ブラシ

自分の歯間のすき間に合ったサイズのものを選びましょう



### フロス

自分が使いやすいものを選びましょう



Y字タイプ



ロールタイプ

### プロフェッショナルケア

歯科医に歯と口の状態をチェックしてもらうことです。



セルフケアで取り除けない歯石を除去  
セルフケアのアドバイスを受ける

### オーラルフレイルを予防しましょう

#### オーラルフレイル

→高齢者の口腔機能衰えのこと。放置すると全身のフレイルを招く。

義歯の手入れを丁寧に



しゃべる・笑う・歌う  
などたくさん口を動かす



いつまでも丈夫な歯を保ちましょう！