

塩分減らして高血圧予防

～9月は北九州市減塩普及月間です～



市役所管理栄養士の元氣レシピ

北九州市では、9月を「減塩普及月間」として、健康づくりや生活習慣病予防のための「減塩」をすすめています。

北九州市は、血圧の管理が適切にできている人が少ない！

●北九州市
国民健康保険特定健診(令和3年度)
●全国値
※1 KDB(国保データベース)
システムより抜粋
※2 高血圧治療ガイドライン
2019より抜粋

北九州市の
国民健康保険
被保険者のうち

健診を
受診した人

44,784人
(受診率:34.2%)
(全国:33.7%※1)

2人に1人

高血圧の人

50.8%
(全国:48.5%※1)

3人に1人

高血圧の治療を
している人

39.4%
(全国:35.8%※1)

10人に1人

治療をして
血圧の管理が良好な人

12.1%
(全国:27%※2)

食塩と血圧の関係

食塩のとりすぎは、血圧上昇の大きな要因のひとつです。高血圧を予防することは、脳卒中や心臓病、腎臓病などの生活習慣病を予防することにもつながります。

今、血圧の高くない人でも、自身の血管をいたわることで、健康を維持できるポイントです。

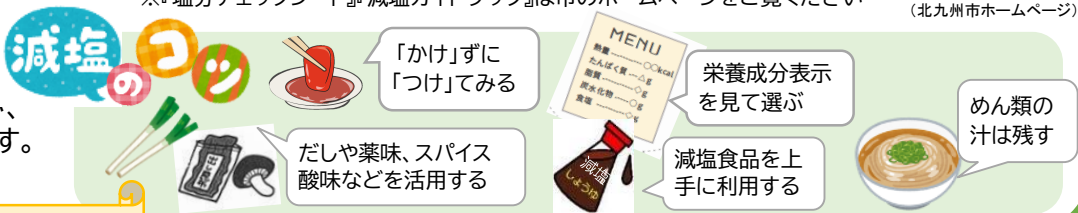
減塩ってどんなことをすればよいの？

- ① ご自分がどのような食生活をしているか、確認してみましょう。塩分摂取の傾向は、「塩分チェックシート」で知ることができます。
- ② 日頃の食生活の様々な場面で「減塩」を意識しましょう。「減塩ガイドブック」でポイントを紹介しています。

※『塩分チェックシート』『減塩ガイドブック』は市のホームページをご覧ください



はじめよう！減塩生活
(北九州市ホームページ)



今月のおすすめメニュー

(主菜)豚肉の梅しそ巻き

材料	分量(2人分)
豚もも薄切り肉	100g(5枚)
長いも	80g
酢	適量
梅干し	6g
青じそ	5枚(5g)
サラダ油	大さじ1/2
にんじん	30g
オクラ	30g
マヨネーズ	10g



1人分栄養価	
エネルギー	183kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	12.0g
炭水化物	8.8g
カルシウム	34mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.4g

- ① 長いもは皮をむき、肉の幅に合わせて7mm角の棒状に切り、酢水につける。
- ② 梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく。
- ③ 豚肉を縦長に広げ、手前から半分くらいのところまで梅肉をぬる。豚肉1枚に青じそ1枚、水けをきった長いも 1/5 量をのせ、手前からしっかり巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。ふたをして蒸し焼きにする。斜め半分に切って皿に盛る(1人5切れ)。
- ⑤ にんじんは棒状にしてゆで、オクラも2つに切ってさっとゆでて付け合わせ、マヨネーズをそえる。