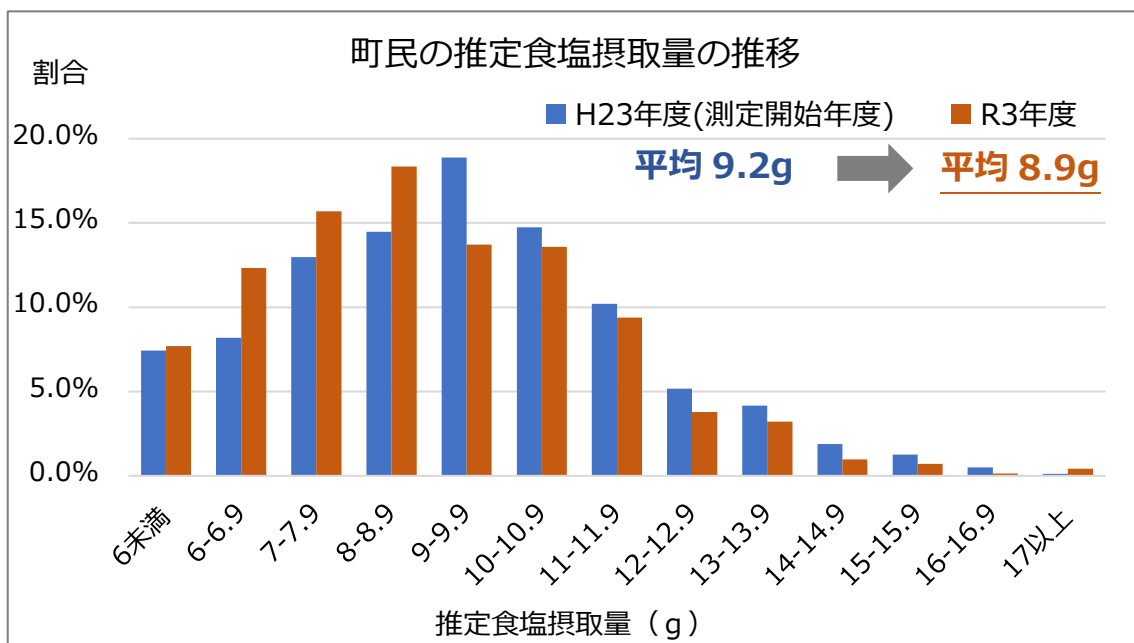


推定食塩摂取量の測定について

出雲崎町では、慢性腎臓病や高血圧、胃がんの患者が多く、その原因の一つは「塩分のとりすぎ」といわれています。

そこで、自分の食塩摂取量を知り、食生活の見直しに役立てていただくため、集団健診受診時の尿検査で、“尿中ナトリウム”と“尿中クレアチニン”の値を測定し、一人ひとりの「1日推定食塩摂取量」を算出しています。

町民の推定食塩摂取量の結果は以下のようになっています。



※尿からのナトリウム排泄量をもとに、1日の食塩摂取量を推定したものです。尿以外に、汗などからもナトリウムが排泄されるので、実際の摂取量は2~3割増となる場合があります。

出雲崎町では、食塩摂取量1日6g未満を目標としています。

町として、減塩の普及啓発を行ってきたことや、町民のみなさんの努力もあり、推定食塩摂取量の全体の平均値は少しずつ下がってきていますが、もうひと工夫が必要です。

町では、保健師・管理栄養士による健康相談・健康教室などを行っていますので、減塩の方法が知りたい方、自分や家族の健康に関心のある方はぜひご活用ください。