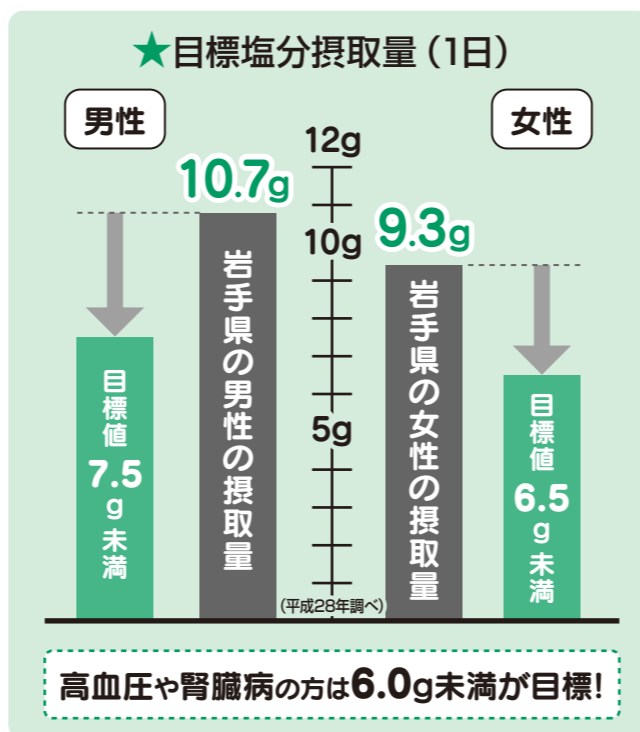
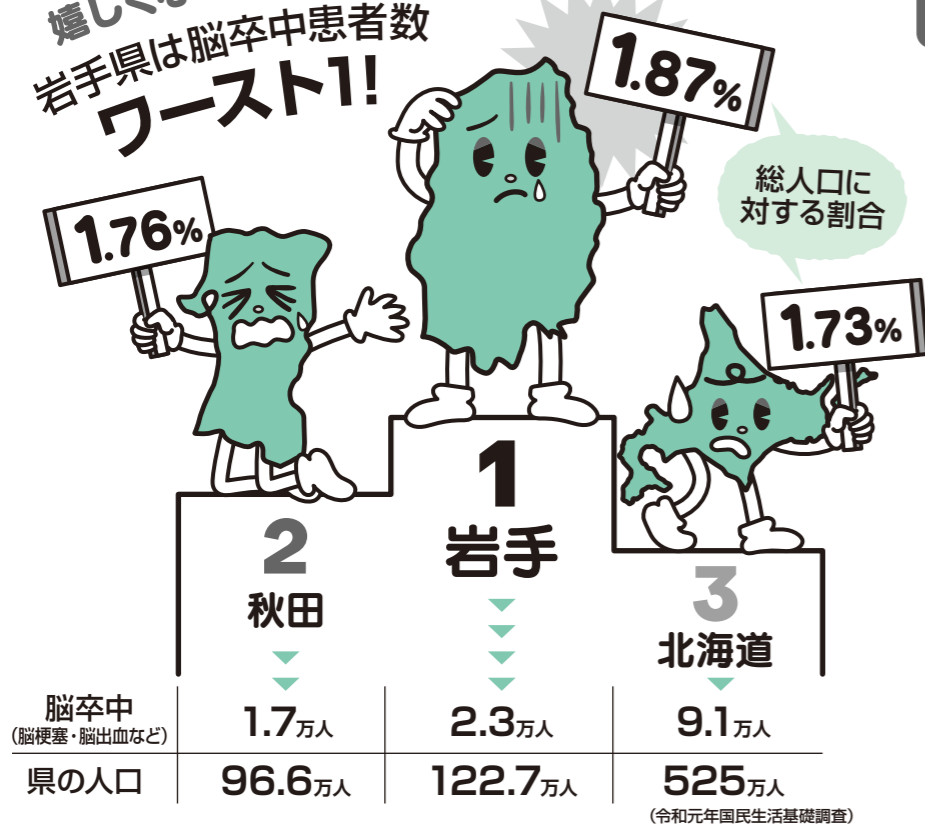


## 濃い味に慣れていませんか？ **減塩** を日ごろから心がけましょう！

塩分取りすぎ ▶ 高血圧 ▶ 動脈硬化 ▶ 脳卒中の危険

さらに、胃がんや突然死の原因にもなることがわかっています。

嬉しくない日本一!!  
岩手県は脳卒中患者数  
ワースト1!



減塩のコツ & 主な食品の塩分 (g)

- 塩、しょうゆ、ソースをかけ過ぎないようにする
- 香辛料などを使う (レモンや柚子、カレー粉等)
- ふりかけ、漬物、つくだ煮は控えめにする
- 出汁をうまく使う ●麺類の汁は残す
- 外食や加工食品 (かまぼこ、ちくわ、ソーセージ等) は塩分量の多いことを意識する



しょうゆラーメン 5.7g	かけうどん 5.0g	ミートソーススパゲティ 3.6g	カレーライス 3.3g	アジの開き 1.4g	塩サケ 1.4g
即席みそ汁 2.0g	プロセスチーズ (20g) 0.6g	ちくわ1本 (30g) 0.6g	ウィンナー1本 (15g) 0.3g	白菜キムチ (30g) 0.7g	たくあん2切 (20g) 0.9g

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください  
**岩手県医師会**  
「お元気ですか」次回の掲載は6/29 (水) です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛/岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



**こども救急相談電話**  
受付時間/午後7時～午後11時

**019-605-9000**  
または ☎ #8000 ※PHSダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。