

# よこぜチャレンジカード

## ちょこつと減塩編



10日間減塩を意識した方へ  
コバトンALKOOマイレージポイントをプレゼント！

### 参加方法

- 1 普段の食事で塩分を摂り過ぎていないか考えてみよう！
- 2 無理なく取り組める減塩方法を探そう！
- 3 見つけた減塩方法に取り組めたらカードに記録しよう！
- 4 窓口やGoogleフォームで報告してポイントをもらおう！

氏 名：  
\_\_\_\_\_

問：横瀬町役場 健康子育て課 0494-25-0110

# なぜ今、減塩が必要なの？

## 横瀬町は「血压」に注意信号！？



横瀬町の健康についてのデータを見ると、実は「高血圧」で悩んでいる方や、予備軍の方が埼玉県全体の平均よりも多いことが分かっています。

高血圧は「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」と呼ばれ、自覚症状がないまま血管にダメージを与え、脳卒中や心臓病の原因になります。

## 「野菜」が減塩の最強のパートナー！



野菜にたっぷり含まれる「カリウム」には、体の中の余分な塩分を外に追い出してくれる力があります。

よこせチャレンジカード～野菜たっぷり編～も一緒に挑戦して、「野菜を食べる」+「塩を控える」のダブル効果で、高血圧対策をさらにパワーアップさせましょう！

## ～ おすすめの減塩方法～



香辛料や酸味で味付けを工夫



お漬物は  
1日1食にする



麺類の汁を  
半分以上残す



醤油やソースは  
「かけず」につける



減塩調味料  
(減塩醤油等)を使う

# 減塩について記録しよう！

## 記録方法

- 1 目標にする減塩の取り組みを決めよう！
- 2 “1”で決めた取り組む減塩方法に取り組もう！
- 3 目標にした取り組みをできたら日付と○を記入しよう

取り組む減塩方法は  
左ページを参考にしな！

## 目標にする減塩の取り組み



例) お漬物は1日1食にする



こちらからも報告できます  
(Googleフォーム)

日付	目標に取り組めたら“○”	日付	目標に取り組めたら“○”
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

記入例

日付	目標に取り組めたら“○”
4/1	○

# 減塩で血管から若返る！

～減塩を心がけることのメリット～

## ① 血管が若返り、脳卒中や心臓病をガード！

横瀬町は血圧が高めな方が多い傾向です。減塩で血管をしなやかに保てば、脳卒中や心臓病のリスクが下がります。一生自分の足で元気に過ごすために大切です！



## ② 2週間で「味覚」が変わり、素材のうまみに感動！

味覚は約2週間で生まれ変わります。薄味に慣れると、野菜の甘みやお米の旨みが驚くほど鮮明に感じられるように！



減塩は、本当の美味しさを「リセット」するチャンスです！

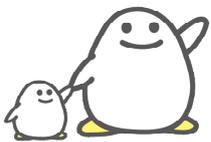
## ③ 体の「むくみ」がすっきり、身軽な毎日に！

塩分を控えると、体に溜まった余分な水分が排出され、むくみが解消します。顔まわりや足がスツキリして、体の中から軽やかになる変化をすぐに実感できるはず！



## ④ 胃や腎臓をいたわり、ずっと「おいしい」をキープ！

塩分は血管だけでなく胃や腎臓にも負担をかけます。今から減塩を意識することで、大切な人と美味しい食事をずっと囲み続けられる、未来の自分への最高の贈り物になります。



横瀬町の健康増進に関する計画である、第4次健康よこぜ21プランでは、

①1人あたりの「食塩の摂取量」を減らすこと

②「薄味に気をつけている人」の割合を高めることを目標としています。

しかし、①の現状値は「9.5g」、目標値は「8g」 ※国の目標は男性「7.5g」、女性「6.5g」！

②の現状値は「59.3%」、目標値は「75%」です。

目標達成を目指して横瀬町のみんなでチャレンジしよう！