

すこしお健康生活

「すこしお」ってなあ～に？

東京保健生活協同組合

(出典：日本医療福祉生活協同組合連合会ホームページ)

「すこしお」とは？

「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのくみの総称です。減塩と聞くと、「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがちです。

減塩に対するイメージを変え、「塩と上手につきあうこと」の実践を医療福祉生協では、「すこしお」として名称化し、2015年「すこしお」を商標®として登録しました。



1日の塩分摂取量の目安は…

世界保健機関（WHO）は、世界の人々の塩分摂取目標量を1日5gとしています。日本では1日の塩分摂取目標量を男性8g女性7gとしています。2019年の国民健康・栄養調査では塩分摂取量が10.1gとなっています。

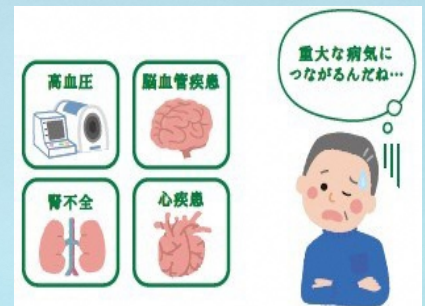


医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。

塩分量が多いとこんなリスクが…

塩分をとりすぎると、むくみ・血圧が上がる・のどが渇くなどの症状が現れます。

塩分過剰な状態が続いてしまうと、腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性があります。



生活習慣を見直してみましよう！

生活習慣病を予防するには塩分のとりすぎに気をつけるとともに、バランスのよい食事や適度な運動を心がけるとより効果的です。



まずは自分自身や家族の生活習慣・食生活を見直すことから始めましょう。

食事のとりかたを意識してみましよう！

会食や外食で塩分の多い食事をとりすぎてしまったら、次の食事で塩分を控えるように意識しましょう。

酸味や香辛料で味を引き立てたり、出汁のうまみで減塩したり表面だけに味付けする工夫も効果的です。

