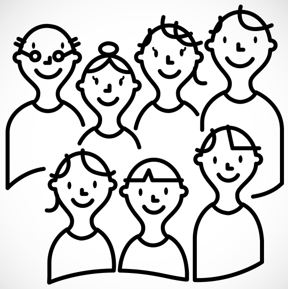

子どものうちから減塩を

生活習慣は幼児期から小学校のころまでに身につくと言われています。

食事のとり方、家庭の味が引き継がれる食習慣。濃い味で育つと濃い味をおいしく感じるようになり、将来、塩分のとり過ぎで高血圧や脳卒中、心疾患につながる可能性があります。

１日の食塩摂取基準

男性（12歳以上）		8.0ｇ未満	女性（12歳以上）		7.0ｇ未満
10～11歳	男児	6.5ｇ未満	10～11歳	女児	7.0ｇ未満
８～９歳	男児	5.5ｇ未満	８～９歳	女児	6.0ｇ未満
６～７歳	男児	5.0ｇ未満	６～７歳	女児	5.5ｇ未満
３～５歳	男児	4.0ｇ未満	３～５歳	女児	4.5ｇ未満
１～２歳	男児	3.0ｇ未満	１～２歳	女児	3.5ｇ未満

知らずに食べている食塩（例）

食パン（60ｇ）	0.8ｇ	うどん・そば	4.5ｇ	ウインナー（３本）	1.0ｇ
みそ汁（150㎖）	2.3ｇ	焼きそば	4.0ｇ	塩鮭（１切れ）	3.5ｇ
ポークカレー（350ｇ）	3.0ｇ	プロセスチーズ（１個）	0.5ｇ	ポテトチップス（60ｇ）	0.7ｇ

◉こんな方法で食塩量を減らせます

①食品表示に食塩量が書かれています。表示をよく見て購入しましょう。
②外食した翌日は食塩量に気をつけましょう。
③めん類の汁は残すようにしましょう。
④ウインナーなどは一度ゆでこぼして食塩を減らしましょう。
⑤フライなどにはすぐソースをかけず、味見をしてから適量を。かけなくてよい場合もあります。
⑥しょうゆ・ソースなどの調味料は、子ども自身の判断でかけさせないようにしましょう。

みそ汁のつくり方

適度な塩味の基準
幼児期は大人の半分
離乳食期は大人の1/3

○大人用２人分【塩分0.8％】
だし汁…400cc
みそ（塩分含有量12％）…大さじ１と1/2
○幼児用　【塩分0.5％以下】
大人用のみそ汁50ccに、同量のだし汁またはお湯を加えて薄める。
○離乳食　【塩分0.3％以下】
大人用のみそ汁30ccに、50ccのだし汁またはお湯を加えて薄める。

元気がみつかるところ「ほじカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日　時	２月９日㈭　14:00～16:00
場　所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	生活不活発病、ゆる元体操

Health Guide

健康トピッツ

タバコのコラム　タバコラム

「タバコ、なぜやめられないの？」

脳のメカニズム

初めてのタバコ

- ニコチンを受け取る神経が脳内にないため、おいしく感じません。

↓

タバコがおいしくなる

- 続けて吸っていると、脳内に**ニコチン受容体**ができます。
- ニコチンを受け取ると、脳内にドーパミン（快楽物質）が出て「気持ちよい」「ストレスが取れた」と感じ、タバコがおいしくなります。
- 非喫煙者は、食事など日常の中でドーパミンが出て「満足」が得られます。
  それに対し、喫煙者は、食事などの日常の中ではドーパミンが供給されません。食後何か物足りなく感じ、喫煙でニコチンを入れないと満足できない脳になります。

↓

ニコチン依存の強化

- タバコを吸うとおいしく感じるようになった脳は、ますますニコチンを要求します。
- 毎日ほぼ同じ時間、同じ状況（起床後、食後、仕事の合間など）で喫煙するようになります。

↓

脳がニコチンを求める（ニコチン離脱症状）

- ニコチンが足りなくなると、脳がニコチンを求めてイライラを感じます（離脱症状）。
- タバコを吸うとホッとしてきます。
  タバコを吸うと次のニコチン切れによる離脱症状を招き、このサイクルが続くことで喫煙が続きます。
  ニコチンは依存性のある薬物です。

ニコチン受容体をなくす

- ニコチンが脳に供給されなくなると、ニコチン受容体は減少していきます。
- 完全に禁煙したあと、ニコチン受容体が減少していくのに必要な期間は３～７日間。この期間、「１本だけ」の誘惑に負けないように！わずか１本でニコチン依存に逆戻りです。

禁煙にチャレンジ

- 喫煙と結びつく生活パターンを変えましょう。
  ○食後はすぐに歯磨き
  ○コーヒーや飲酒を控える
  ○朝一番の喫煙習慣を、洗顔などほかの行動におきかえる
- 吸う環境をつくらないようにしましょう。
  ○タバコや灰皿を捨てる
  ○タバコを買っていた場所に行かない
  ○喫煙所に近づかない　など
- 吸いたくなったら代わりの行動をしましょう。
  ○深呼吸、水やお茶を飲む、体操、歯磨き など
- 禁煙外来や禁煙補助薬を利用しましょう。

禁煙外来

○一定の条件で健康保険が適用されます。
○目安として３カ月（５回）通院、成功率８割、自己負担は２万円弱です。
※あかびら市立病院に禁煙外来があります。

禁煙補助薬

○ニコチンパッチやニコチンガムなど、薬局で購入できます。
※健康保険の適用にならない人や通院が難しい人などはご検討ください。

問合せ　健康づくり推進係 TEL 32-5665　FAX 34-4188