

あなたの“塩味”は大丈夫？

徳島県西部総合県民局（美馬保健所）

塩味とは・・・

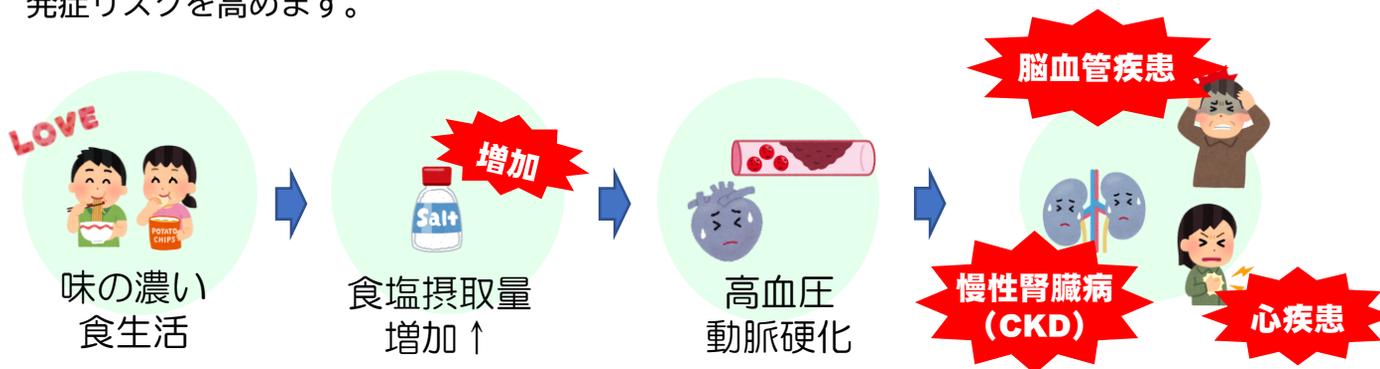
基本味（甘味・苦味・うま味・酸味・塩味）の一つで、味覚で感じる、塩の味のこと。

味覚は食の喜び“おいしい”を介して我々の生活の質を高めます。しかし、塩味の感じ方には個人差があり、**知らないうちに食塩を摂りすぎてしまう**ことがあります。



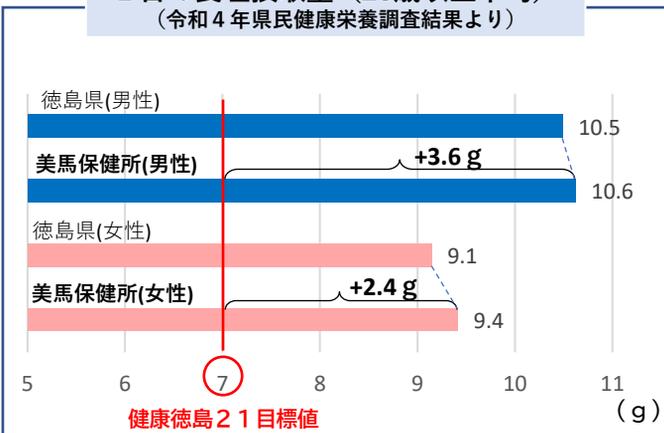
⚠️ “濃い味” に慣れてしまうと黄色信号！

濃い味に慣れると、知らず知らずの内に食塩摂取量が増えます。食塩の取り過ぎは、高血圧を招き、最終的には慢性腎臓病（CKD）や脳血管疾患、心疾患の発症リスクを高めます。

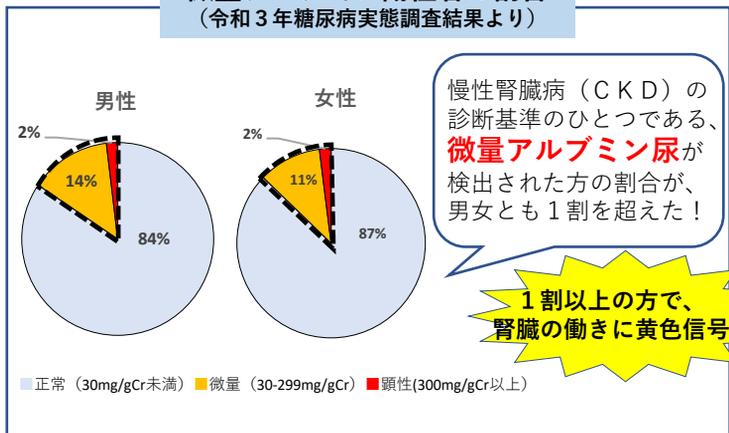


⚠️ 美馬保健所管内は、食塩の摂取量が特に高い！

1日の食塩摂取量（20歳以上平均）
（令和4年県民健康栄養調査結果より）



微量アルブミン陽性者の割合
（令和3年糖尿病実態調査結果より）



～減塩教室に参加して、職員健康を守りましょう！～

参加費
無料

減塩教室のご案内



塩味を確かめられる試験紙（ソルセイブ）を使用します。
ご自身の塩味の感じ方を確かめながら、健康な食生活について、
一緒に考えてみませんか？

【内容】

講義：「生活習慣病について」

実習： 血圧測定・ソルセイブを使用した塩味の感じ方チェック

講義：「食塩の摂取量を減らすために」

※開催時期、時間等、ご希望に沿います。勤務状況に合わせ、集合型の講義だけでなく、個別指導も可能です。お気軽にお問い合わせください。



早い内から
生活習慣の改善に取り組み、
生涯現役を目指そう！

減塩教室 申込書

★FAX若しくはお電話にて、お申し込みください。

事業所名	
担当者氏名	
連絡先	

【申し込み先】

徳島県西部総合県民局〈美馬保健所〉 健康増進担当

FAX 0883-53-9446

TEL 0883-52-1016

