知っていますか？

下妻市は・・・　食塩摂りすぎ　野菜不足

【下妻市民の死亡の状況　～　平成31年標準化死亡比】

順位	男　性		女　性	
1位	脳内出血	1.60	子宮がん	1.60
2位	急性心筋梗塞	1.33	急性心筋梗塞	1.59
3位	胃がん	1.31	脳梗塞	1.41
4位	結腸・直腸がん	1.29	くも膜下出血	1.33
5位	脳梗塞	1.25	脳内出血	1.24

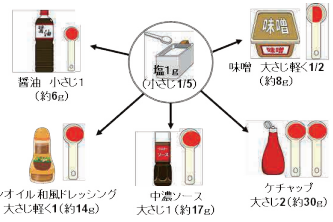
・標準化死亡比：人口構成の影響(高齢化率など)を除外した場合、下妻市の死亡率が全国の何倍であるかを示したもの（茨城県市町村別健康指標より）

*1 減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させることや、野菜・果物の摂取量の増加が体重コントロールや循環器疾患、２型糖尿病の一次予防に効果があることが報告されています。
(健康日本２１(第２次))
・赤字部分は全国と比較して有意に高い数値を示しています。

約３ｇ／日 塩分を取りすぎています

現状*2　　目標
男性　１１．４ｇ／日　＞　８．０ｇ／日
女性　　９．７ｇ／日　＞　７．０ｇ／日

塩分1gの目安



◆ 酸味や香辛料、香味野菜を取り入れてみましょう
例）お酢、カレー粉、大葉など

◆ だしや旬の野菜を使いましょう

出典：茨城県・(公社) 茨城県栄養士会

小鉢１皿分（約７０ｇ）不足しています

現状*2　　目標
男性約２９１ｇ／日　＜　３５０ｇ／日
女性約２７５ｇ／日

プラス１皿の野菜

*2　H28年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査結果より

(し)　しっかり　あいさつ

(も)　もう1つ　やさい料理を

(つ)　つよい心身(からだ)は　笑顔の食卓

(ま)　まいにち食べます　朝ごはん

＊バランスの良い食事を知ろう！毎日三食、楽しく実践！
＊「野菜１日３５０g&減塩」で健康寿命を延ばしましょう

下妻市食生活改善推進協議会・下妻市保健センター

下妻市食生活改善推進協議会の

かんたん ヘルシーレシピ

【 バランスのよい食事、できることから始めてみよう！】

①意識して、野菜料理を食べる回数を増やす。まずは、一皿増やすイメージで。
②主食・主菜・副菜のそろった食事を１日２回以上食べるようにする。
③かけ醤油、追加調味料を使う回数を減らす、麺類の汁を残すなど、減塩を心がける。

下妻市食生活改善推進協議会・下妻市保健センター