



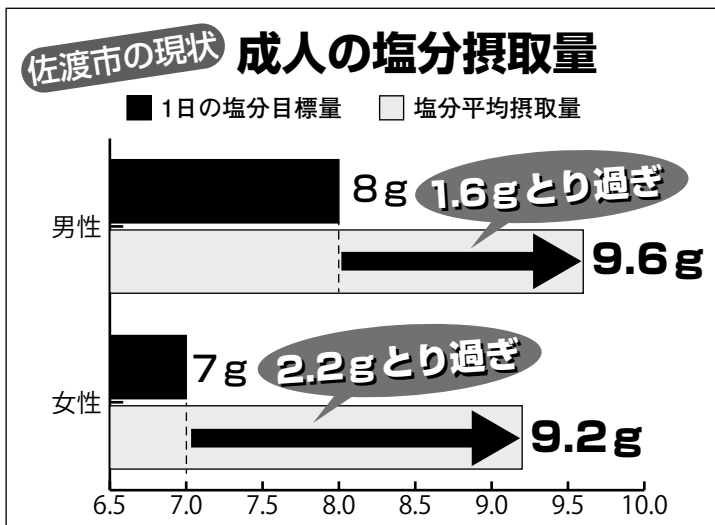
SIZE S
とは

- ◎ 佐渡で
- ◎ 一緒に
- ◎ ずっと
- ◎ 笑顔で
- ◎ 住みたいな

「より健康で暮らしたい」
そんな期待を込めた
脱メタボ作戦の名前です。

肥満の割合県内トップクラス…
みんなで取り組む脱メタボ宣言！

佐渡は居よいか 住みよいか



男性も女性も目標量より、多く塩分をとっている。(塩分2.2gは、例えばたくあん4切(40g)の塩分量と同程度)

(H24、25年度特定健診結果より)

★注目！塩分のとり過ぎを招く佐渡市民の食習慣

◆塩のとり過ぎの原因

その1

食事は満腹になるまで食べる



食事量が多くなると、食塩摂取量も多くなります。「よく噛まない」「早食い」も食べ過ぎにつながります。

その2

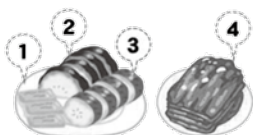
濃い味付けを好んで食べる



慣れや加齢、家庭の習慣によって、知らず知らずに濃い味付けになってしまいます。

その3

漬物を1日に2種類以上食べる



食卓に漬物が何種類も並んでいませんか？いろいろな種類を食べると食塩摂取量の増加につながります。

子どもの頃からの食習慣が、大人になった時に生活習慣病となって現れます。

家族みんなで、『薄味』『腹八分目』『よく噛む』を心がけましょう。

ちょっとずつ「しお」を減らす＝「ちょいしお生活」をはじめましょう！



お問い合わせ 市役所市民生活課健康推進室 ☎ 63-3115