



# プロジェクト 協力店募集!

白石市では、高血圧の方が多く、白石市の女性の脳血管疾患での標準化死亡比は、3年連続、県内で1番高い割合となっています。

高血圧を予防したり、重症化を予防したりするためには、「減塩」や「野菜をたくさん食べる」ことが大切です。そこで、管理栄養士と一緒に、「減塩」や「野菜たっぷり」メニューの開発・提供をしてくださるお店を募集します!

ご協力、よろしくお願いいたします。

1

## 「減塩」メニュー

: 下記塩分量のメニュー(いずれも1人分あたりの塩分量)

### 主食

(ごはん、麺類)

食塩: **2.0g**以内

### 主菜

(魚、肉、卵、大豆製品が  
メインのおかず)

食塩: **1.5g**以内

### 副菜

(野菜、きのこ、海藻類が  
メインのおかず)

食塩: **1.0g**以内

※ごはんは丼や味つきのごはん等になります。



2

## 「野菜たっぷり」メニュー

: 1人分あたり、**140g以上の野菜**(1日の野菜摂取目安量の 1/3 量以上)  
がとれるメニュー

※サラダバー等のメニューは除きます。



協力していただいた飲食店のメニューに関しては、白石市のホームページやSNS等でご紹介させていただきます。

まずはお気軽にお問合せ下さい☺

お問合せ: 健康推進課栄養指導係  
22-1362(内線: 646、652)

## 白石市女性の脳血管疾患の標準化死亡比は、県内で1番高い！

塩分のとりすぎは高血圧をまねき、重症化すると、「脳血管疾患」や「心疾患」を引き起こし、命にかかわります。白石市の女性の脳血管疾患の標準化死亡比は、3年連続県内で1番高い(\*)という状況にあります。(\*データからみたみやぎの健康令和元年～3年度版)

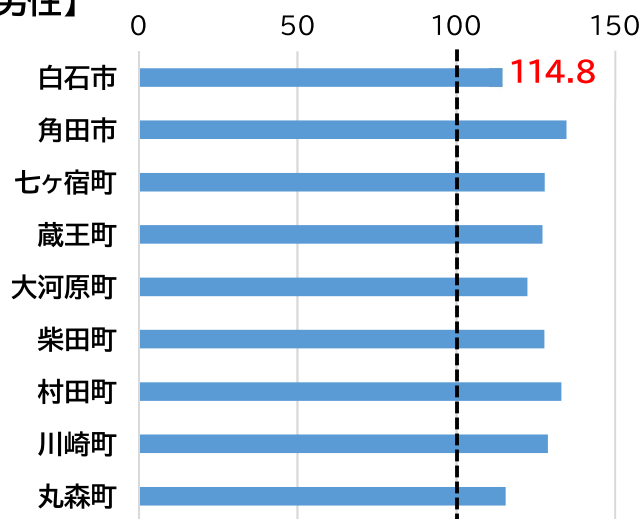
### <標準化死亡比とは？>

高齢化の影響を除いて市町村間の比較を行うための指標のことです。脳血管疾患等は、年齢が高いほど発症しやすくなるため、高齢化が進んでいる地域ほど高くなる傾向があります。その影響を除いて比較するための指標が、標準化死亡比で、数値が100より大きい場合は、全国平均と比べて、割合が高いことを示しています。

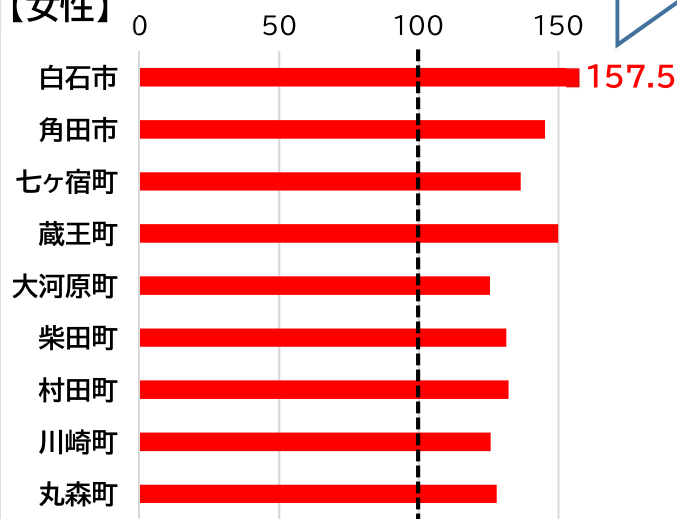
### <仙南地区の脳血管疾患の標準化死亡比>

全国平均と比べ死亡比が約**1.6倍**高い！

#### 【男性】



#### 【女性】



参考：データからみたみやぎの健康（令和3年度版）

## 1日の食塩摂取目標量は、男性 7.5g、女性 6.5gです。

日本人の食事摂取基準 2020 年版では、1日の食塩摂取目標量を、男性 7.5g、女性 6.5g となっていますが、平成28年度の国民健康栄養調査の結果、宮城県男性の食塩摂取量は、11.9gで全国ワースト1位、宮城県女性は 9.4gで全国ワースト9位の結果でした。

## 1日の野菜摂取目標量は、男女とも 350gです。



健康日本21(第二次)では、健康のために野菜を1日 350g以上食べることを推奨しています。平成28年度の国民健康栄養調査の結果、宮城県の野菜摂取量の平均は、295gで目標量に達していませんでした。あと小鉢1皿分(約70g)の野菜を食べましょう！