

年代別食生活の特徴と減塩をすすめるために

栃木県民の食塩摂取量は男性が全国8番目、女性が全国で11番目となっており、減塩の取り組みが大きな課題となっています。

それぞれの年代の食生活の特徴を踏まえて減塩に努めていきましょう。

授乳期・乳児期

授乳栄養・離乳栄養・幼児栄養への移行期、摂食機能を獲得していく時期です。

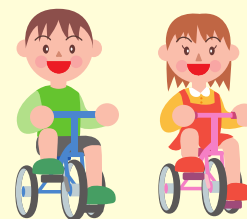
離乳期からの味付けが味覚を形成します。素材の味を感じられるよう薄味にしましょう。



幼児期

食習慣の基礎ができる時期となります。

味付けを薄くして、家族みんなで薄味の習慣をつけましょう。



学童期

食習慣が確立される時期となります。味付けを薄くして、薄味の習慣をつけましょう。

おやつ(特にスナック菓子など)に含まれる塩分に気をつけましょう。



思春期

自ら選んで食事をする機会が増えてくる時期となります。インスタント食品等の利用も増えるので、バランスのとれた食事に気をつけましょう。

スナック菓子などに含まれる塩分に気をつけましょう。



成人期・壮年期

外食の機会や飲酒の機会が増えてくる時期です。生活習慣病の予防のためにも、栄養成分表示等を参考にして、できるだけヘルシーなメニューの食事を摂るなど減塩を心掛けましょう。

塩辛い食品を控えるなど食塩の摂取量を減らすよう努めましょう。



高齢期

加齢とともに味覚や塩味も少し感じにくくなることがあります。

できるだけバランスの良い食事を摂って減塩を心掛けましょう。

塩魚や練り製品など塩辛い食品を控えましょう。

