

山形の食を活かした健康づくり



山形県は自然が豊かで食べ物がおいしく、魅力の多い地域であり、さらに健診受診率は全国トップクラスと健康面でもよい特徴があります。

しかし、高血圧、脳卒中、心筋梗塞、胃がんなどの発症率が高く、課題もあります。これらの疾患に共通するリスク因子の一つとして、塩分の過剰摂取が挙げられます。最近の家計調査では、ラーメン、しょうゆ、さといも、こんにゃく、たけのこなどの消費量が全国一位となっており、ラーメンや芋煮といった山形独特の食文化と関係しています。

山形のおいしい食べ物を末永く楽しむためには、スープは半分残すなど、塩分を控えながら食べることをお勧めします。また、カリウムが塩分排出を助けることから、カリウムを多く含む野菜や果物を積極的に摂取し、ナトリウムとカリウムのバランス(ナトカリバランス)をとることも重要です。

幸い、山形県は野菜や果物も豊富ですので、その魅力を活かしながら健康づくりを進めていきましょう。