

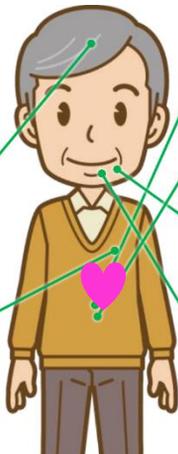
# 6月は食育月間です！おいしく減塩はじめましょう！

## 第三次健康ふくしま21計画 重点スローガン みんなでチャレンジ！**減塩**・禁煙・脱肥満

**福島県民の食塩摂取量は男女とも全国ワースト2位！**  
 多くの人が食塩をとり過ぎている状況です。



### 福島県民の健康指標



### 減塩生活を 実現しよう!!

日本人の食塩摂取目標量(1日当たり)



出典：第三次健康ふくしま21計画<概要版>

食塩のとり過ぎは、**高血圧から動脈硬化**、  
 さらに**心・脳血管疾患**につながります！



やっていませんか？ 食塩をとり過ぎてしまう食行動

### 福島県民の食行動

働き盛り(60歳未満)で肥満の人の特徴が明らかになりました



#### 1 望ましくない食習慣

- ①食べる速さがはやい ②満腹になるまで食べる
- ③野菜を食べる頻度が少ない ④料理をしていない

#### 2 減塩に対する行動

- ①ラーメンや麺類の汁を全部飲む
- ②味がついている料理に、さらに醤油やソース、塩などをかけて食べる
- ③濃い味付けのものを好んで食べる

#### 課題

- 1. 食べすぎ
- 2. 野菜の摂取不足
- 3. 食塩の過剰摂取

「令和4年度福島県食行動実態把握調査集計・分析結果」より