

みんなでチャレンジ!

減塩・禁煙・脱肥満

第一弾 適塩からチャレンジ!

適塩とは、県民一人ひとりが適正量の塩分摂取につなげるための取り組みのことをいいます。

- 食塩摂取量の1日あたりの目標量は、20歳以上の**男性7.5g未満、女性6.5g未満**、
 - 高血圧やCKD(慢性腎臓病)の重症化予防を目的とした量は**6g未満**
- 「厚生労働省：日本人の食事摂取基準2020版」

うつくしま健康応援店『募集中』



県内のうつくしま健康応援店登録店舗QRコードよりご覧いただけます



ポイントは「おいしく減塩」
本県の豊かな発酵文化である味噌・醤油等のうま味を生かし、無理なく続けることです

『調理編』作り方で食塩カットしよう!

- ①調味料に含まれる食塩量を知ろう!
しょうゆ、みそ、ドレッシング、ソース等に含まれる食塩量をチェック
- ②酸味を生かそう!
酢やレモン、かんきつ類で味付けに酸味をプラス
- ③天然食品でだしをとろう!
こんぶ、かつおぶし、煮干し、干しシイタケなどからは、塩分が少なくても美味しく感じる『うまみ味』があります
- ④旬の食材を選ぼう!
新鮮な旬の食材は、その食材の美味しさが生きており、濃い味付けをしなくても満足できます
- ⑤香辛料・香味野菜・種実類を活用しよう!
 - 香辛料 カレー粉、からし、わさび、とうがらし、しょうがなど
 - 香味野菜 しそ、ねぎ、ゆず、みょうが、パセリなど
 - 種実類 ごま、くるみ、ピーナッツなど



『ふくしま健康応援メニュー』についてQRコードよりご覧いただけます。



県民のみなさま! 適塩チャレンジにどうぞお役立てください