

減塩に取り組もう!



福島県民は
食塩を多くとり過ぎています

1日あたりの 食塩摂取量	男性	女性
福島県 (R6)	11.1g	9.0g
目標値 (R14)	7.5g	6.5g

出典:第三次健康ふくしま21計画



日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料



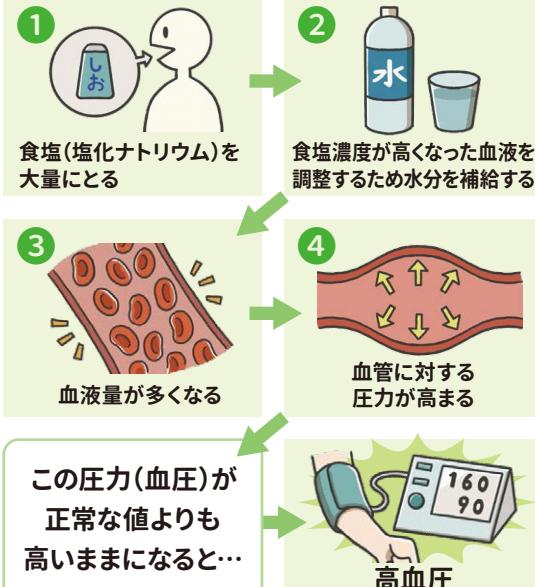
減塩でイイこと♪

- ◆高血圧予防
- ◆むくみが改善
- ◆素材の味がよくわかる

食塩のとり過ぎは
どうしていけないの?

血圧が高くなるメカニズム

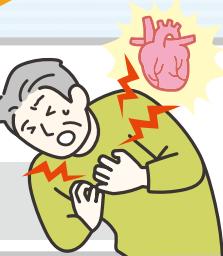
出典:知っていますか?食塩のとりすぎ問題(厚生労働省)



血管が厚く、硬く変化して

動脈硬化

さらに心・脳血管疾患につながります!



少しの工夫でおいしく減塩を目指しましょう!

減塩 ポイント 1

麺類の汁は全部飲まない



麺類のスープや汁物をとりすぎると食塩の摂取量も増えます。なるべく汁を残すなど、気をつけましょう。

減塩 ポイント 2

ソース・醤油等はまず味わってから



はじめにドバッとかけるのではなく、味をみて、ちょっと付けて食べましょう。

減塩 ポイント 3

酢や香味野菜を上手に使って脱!「濃い味」



酢や香味野菜の風味で食事のおいしさを引き立てましょう。

減塩 ポイント 4

栄養成分表示の食塩相当量をチェック!

栄養成分表示(OOOG当たり)	
熱量	000kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	0.0g

食塩の量(食塩相当量)が少ない商品を選ぶよう心がけましょう。

減塩 ポイント 5

減塩レシピ等の情報を活用



おいしく減塩できる「ふくしま健康応援メニュー」公開中!

テレビ・新聞・レシピサイト等の情報を活用しましょう。

みんなでチャレンジ!
減塩・禁煙・脱脂油

福島県保健福祉部 健康づくり推進課

TEL 024-521-7236

福島県の
減塩推進活動
詳細はこちら

