

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)

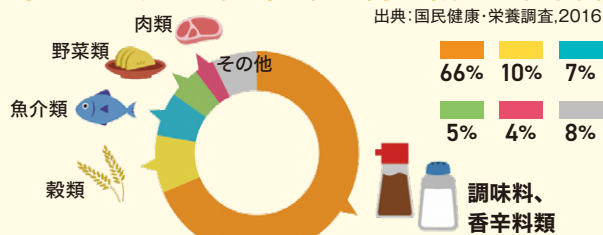
7.5g

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

出典：国民健康・栄養調査, 2016



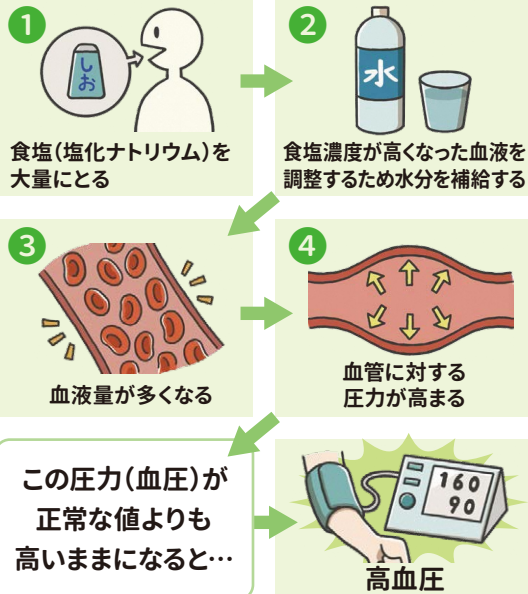
減塩でイイこと♪

- ◆ 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
動脈硬化に…

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



はじめにドバツ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」



減塩ポイント ④

栄養成分表示の食塩相当量をチェック！



減塩ポイント ⑤

減塩レシピ等の情報を活用

