

減塩に取り組もう!

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

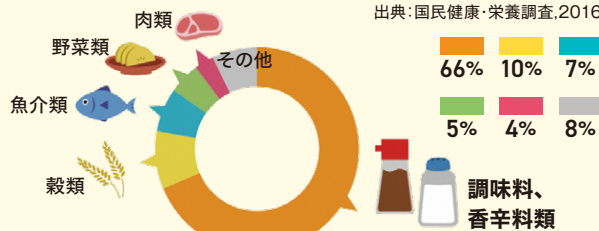
1日あたりの食塩摂取量	男性	女性
福島県 (H28)	11.9g	9.9g
目標値 (R14)	7.5g	6.5g

出典: 第三次健康ふくしま21計画

体にとって、
本当に必要な食塩の量は
一日1.5g程度(小さじ1/4杯)

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



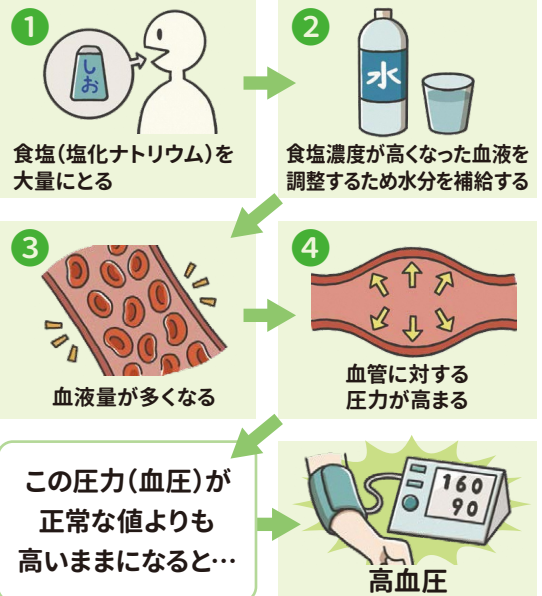
減塩でイイこと♪

- ◆ 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



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



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。

