

みんなでチャレンジ！ 減塩！



- 福島県内の食塩摂取量は、男性11.9g、女性9.9gで、男女とも**全国ワースト2位**となっています。
- 1日の食塩摂取量の目標量は、男性が7.5g、女性が6.5gで、**男女とも3g以上も多い状況**です。
- **減塩は毎日の積み重ねが大切です。**すこしの工夫で、おいしく、無理なく減塩に取り組んでいきましょう！

“すこしの工夫で”おいしく減塩！

☆麺類の汁は残す！



スープを残すと、食塩摂取量を1/2~1/3に抑えることができます！

☆ソースや醤油をかける前に味わって！



いきなりかけずに、味わってから少しづつかけましょう！

☆減塩レシピ等の活用を！

県では、おいしく減塩できる、「ふくしま健康応援メニュー」を福島県ホームページで公開しています！



メニューはコチラ



☆お酢や香味野菜を上手に活用！



調味料を使わずに、味付けにアクセントをつけましょう！

☆栄養成分表示をチェック！



“食塩相当量”の表示を確認してみましょう！

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	1000kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	0.0g

“減塩・適塩商品”を活用しましょう！

- ・ 県中保健福祉事務所では、減塩や適塩商品を手に取りやすくするため、県中管内のスーパーやドラッグストアと連携し、減塩商品や適塩のお惣菜コーナーにPOPを掲示しています。

POPのデザインはこちら



福島県・県中圏城市町村・福島県食育応援企業



福島県県中保健福祉事務所・県中圏城市町村・福島県食育応援企業

ふだんの調味料を減塩の商品に切り替えるだけでも減塩の第一歩となります！

スーパーやドラッグストアの調味料コーナーやお惣菜コーナーに立ち寄った際にチェックしてみてください