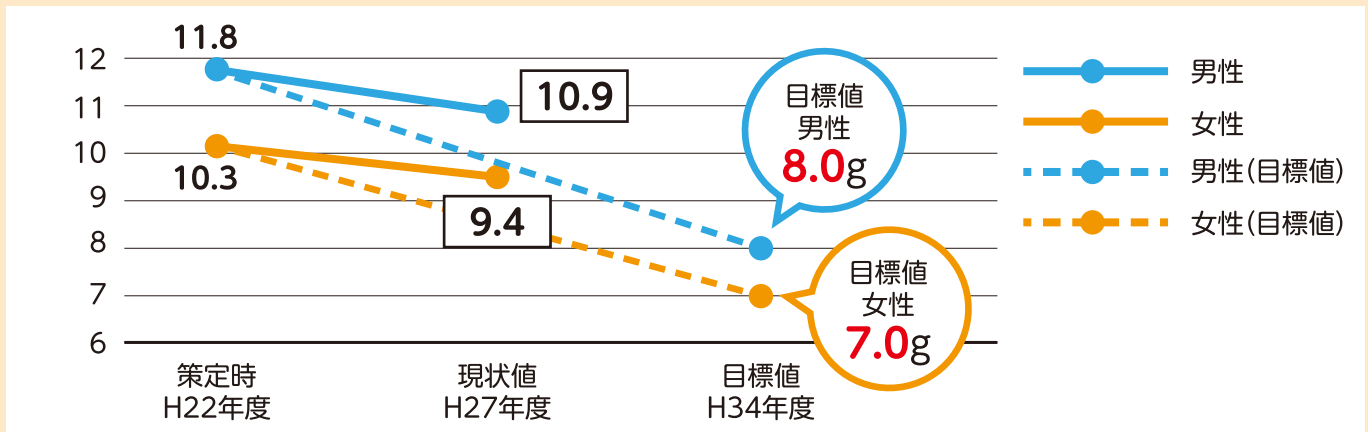


# 食事は減塩（げんえん）

中間評価の結果

- ◆目標より毎日男性約3g、女性約2.5g、食塩を多く摂っています。  
(H27年県民健康・栄養調査)

1日の食塩摂取量(平均値(g/日)) ※20歳以上



知っていますか?!

1日の食塩摂取量の約7割を調味料（しょうゆ、塩、みそ、麺つゆ、ドレッシング、ケチャップ、カレールーなど）からとっています。

(H27年県民健康・栄養調査)

## ○食塩をとりすぎると…

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります。  
適切な食塩摂取は高血圧を予防します。

高血圧

血管が傷つく

動脈硬化が進む

腎不全

心疾患

脳卒中

## ○食塩とりすぎ!?!減塩に何から取り組みますか!

- 麺類の汁は全部飲まずに残す。
- 汁物(みそ汁、スープ類)を具たくさんにし、1日1杯までにする。
- 漬物や味付けしてあるおかずに、しょうゆやケチャップなど調味料をかけない。
- 塩蔵品(塩鮭、たらこ、佃煮等)は食べても週2回までにする。
- 丼物、カレーライス、麺類などの単品料理は食べても週2回までにする。
- 穀類の加工品(パンやうどん)は、1日1回にする。

野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩のもと)を排出し、減塩につながります。毎日、増やそう野菜、減らそう塩分を心掛けましょう!