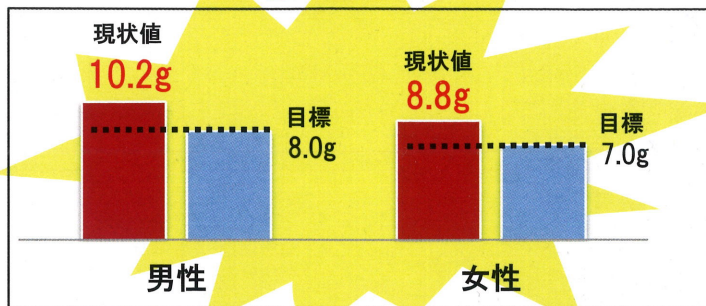


～減塩に取り組んでみませんか？～

栃木県民は約2g食塩を摂りすぎています！



平成28年度県民健康・栄養調査結果

食塩摂取量の目標

成人男性 **8.0g/日未満**

成人女性 **7.0g/日未満**

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」



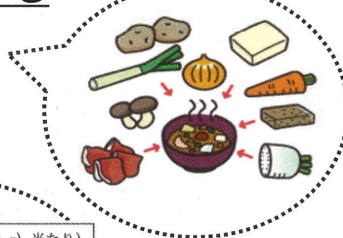
食塩を取り過ぎると**脳卒中**などの循環器系疾患や、**胃がん**の発症リスクが高まります。食塩の摂り過ぎに注意しましょう。



☆減塩のコツ☆

- ①新鮮な食材を用いる
- ②むやみにしょうゆなどをかけない
- ③香辛料や香味野菜、果物の酸味を利用する
- ④汁物は具たくさんにして汁の量を減らす
- ⑤つけものは控える
- ⑥めん類の汁はできるだけ残す
- ⑦外食や加工食品を控える
- ⑧栄養成分表示を確認する

味を確かめて使う



栄養成分表示 (1本 (100g) 当たり)

熱量	67 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	3.8 g
炭水化物	4.8 g
食塩相当量	0.1 g

～目指せ、あと2gの減塩！～

食品・料理に含まれる食塩量の目安



色々なところに食塩が入っているまる～！

※品物・製法・調理法によりある程度の差があります

日本高血圧学会「さあ、減塩」減塩委員会から一般のみなさまへ

「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

スマート・ライフ・プロジェクト ホームページ「日頃から予防する栄養・食生活」より作成