

減塩のポイントを知って 健康的な食生活を

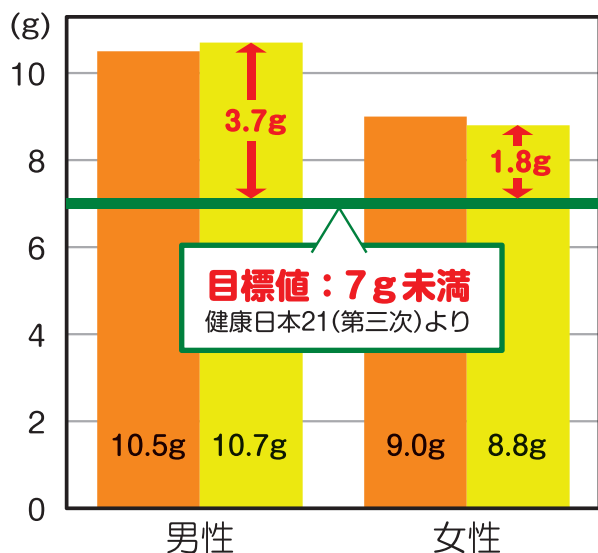


令和4年度 県民健康・栄養調査より

栃木県の食塩摂取量は、全国よりも少ないですか？

男女ともに食塩摂取量は、全国と同程度です。

しかし、**目標値は7g!** あともうひと踏ん張りが必要です。



■ R4 国民健康・栄養調査

■ R4 県民健康・栄養調査

減らすと目標達成ですね！

男性は1日3.7g [1食あたり1.3g]

女性は1日1.8g [1食あたり0.6g]

食塩は、いろんな食品から
少しずつ摂っています。
少しの工夫で摂取量を
減らすことができます。



食塩の摂りすぎは、 なぜ健康的でないのでしょうか？

- 血圧の上昇と関連します。食塩の摂取量が「1g/日」多いと、血圧が10年間でおよそ6mmHg上昇することが報告されています。
- 高血圧は、循環器疾患（脳卒中や心筋梗塞）などのリスクを高めます。
- 漬け物や塩蔵魚・干物などの塩蔵食品は胃がんのリスクを高めます。

減塩の工夫を、裏面で紹介します





減塩の工夫をご紹介します！

合計 **13.8g**



朝食

1.6g

コーヒー



バタートースト
(0.9g)



サラダ+
ドレッシング
(0.7g)

昼食

7.8g



きつねうどん
汁すべて飲む
(7.0g)



ポテトサラダ
(0.8g)



みかん



お水

夕食

4.4g



白ご飯



豚汁(1.4g)



お茶



塩鮭+醤油
(1.5g)+(0.5g)



漬け物
(1g)

合計 **6.8g**



朝食

0.9g

コーヒー



全粒粉パン
(0.5g)



サラダ+
減塩ドレッシング
(0.4g)

昼食

3.1g



きつねうどん
汁すべて残す
(2.5g)



ポテトサラダ
(0.8g)



みかん



お水

夕食

2.8g



白ご飯



豚汁(1.4g)



お茶



鮭のムニエル
(1g)



酢の物
(0.4g)

食パンやバターには、隠れた食塩が含まれています。減塩商品も活用！

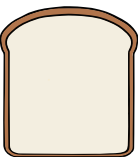
麺類の汁を残すと、食塩摂取量を大幅に減らせます。

ムニエルは食塩を使う量が少なくてもおいしく食べられます。塩鮭はかけしょうゆをやめましょう。箸休めには酢の物がおすすめです。

できることから始めてみよう！



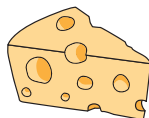
食塩摂取源として一番大きい食品は調味料ですが、「見えない塩」にもご注意を！



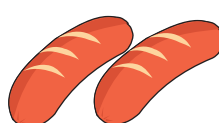
食パン6枚切り
1枚(0.8g)



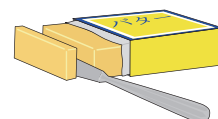
ちくわ1本
30g(0.6g)



プロセスチーズ
1切れ25g(0.6g)



ウイナー2本
30g(0.6g)



バター
10g(0.2g)



既製品おにぎり
1個(1.2g)

