

食事をおいしくバランスよく！

減塩で健康生活

みなさんは1日にどのくらい食塩をとっているか知っていますか？

日本人は男女ともに食塩をとり過ぎている傾向にあります。

食塩のとり過ぎは高血圧と関連があり、血圧が高い状態を放置すると、

腎臓病や心疾患、脳血管疾患の引き金になります。

いつまでも健康でいるために、食事をちょっと工夫して

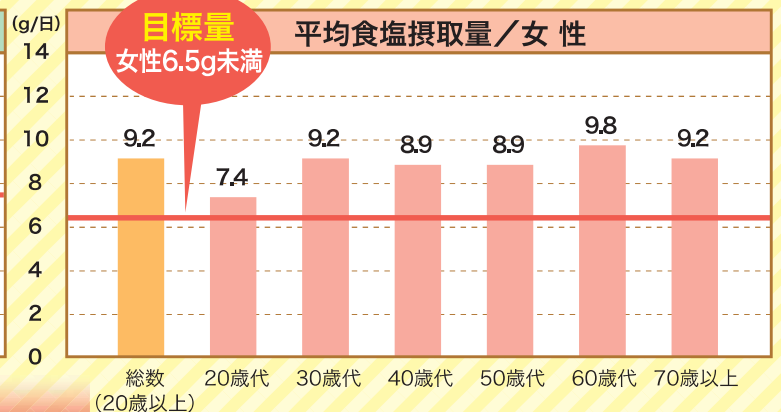
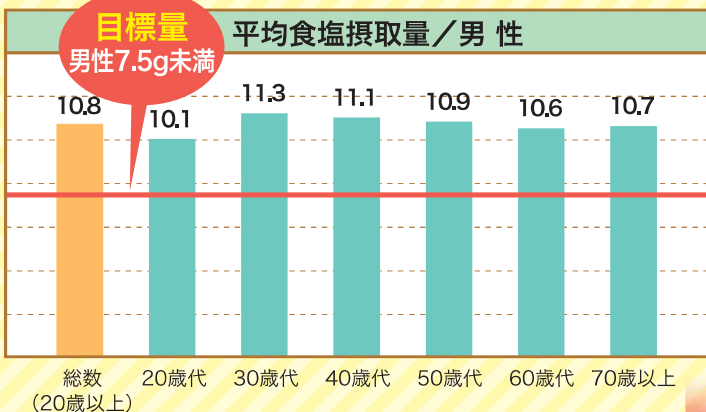
“減塩”に取り組んでみましょう。

ついつい、調味料を使いすぎちゃうわ…



静岡県では1日にどのくらいの食塩をとっているの？

出典：令和4年県民健康基礎調査



男女ともに、どの年代も食塩を
目標量よりも多くとっていました。

毎日の食塩のとり方が、
将来の健康を
左右するのじゃ！



出世大名 家康くん

できているかな？

減塩生活!!

あなたの食生活をチェック!!

- 薄味を心がけている
- 減塩の調味料や食品を利用している
- 野菜をよく食べている
- めん類の汁は残すようにしている
- 調味料をかける前に味見している
- 栄養成分表示を見て食塩量を確認している

いつまでも健康で
過ごすために今すぐ、
減塩生活を始めましょう!!

チェック項目が多いほど、減塩生活ができています。チェックが
つかなかった項目は、裏面で減塩テクニックを確認してみましょう。