



みんなではじめよう！おいしく『減塩』



毎月20日は『**いばらき美味しいおDAY (減塩の日)**』

茨城県は心疾患や脳血管疾患など、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである食塩摂取量も全国平均を上回っています。

そこで、県民の皆さんの減塩への意識を高めることを目的に毎月20日を、「いばらき美味しいおDAY (減塩の日)」と決めました。この日を機会に減塩について考えてみましょう！

2020年、食塩摂取の目標量が変わりました！

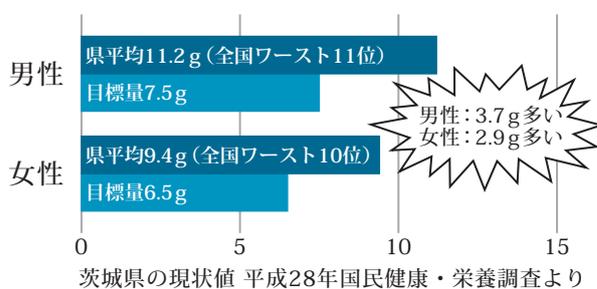
男性：8g未満→7.5g未満
女性：7g未満→6.5g未満
高血圧の人：6.0g未満



(1日あたり)

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

「茨城県の食塩摂取量」と「目標量」



しかし、
実際は…

食塩のとりすぎは高血圧や腎臓病、胃がんなどさまざまな病気のリスクを高めます。

減塩にチャレンジ

普段の食事を見直してみよう！

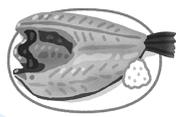
「みそ汁は1日1杯までに！
具沢山にして汁の量を減らす」



「麺類のスープは残す」



「塩辛い魚を食べる
回数を減らす」



「漬物は浅漬けて
少量に！」



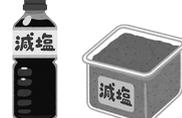
「しょうゆやソースをおやみに使わない。
味付けを確かめて使う」



「加工品を食べる回数を減らす」



「減塩の商品を活用する」



「味付けにメリハリをつける」



「酸味やうま味(だし)を上手に使う」



「香り食材を利用する」



問合せ 健康保険課 健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550