減塩に取り組みましょう！

【日本人は塩分をとりすぎています！】

1 日の食塩摂取目標量
男性：7.5g
女性：6.5g
日本人の食事摂取基準（2020 年版）より

1 日の平均食塩摂取量
男性：10.9g
女性：9.3ｇ
令和元年　国民健康・栄養調査より

目標量よりも男性は 3.4g、
女性は 2.8ｇ多く摂取しています。

塩分の取りすぎは、高血圧につながり、結果として脳血管疾患や心疾患、腎不全などさまざまな疾患の原因になってしまうため、これらの予防のためにも減塩を心掛けましょう。

減塩のポイント✓

●買うときのポイント
□栄養成分表示（食塩相当量）を確認する
□減塩調味料を活用する

●作るときのポイント
□だしのうま味を活用する
□香辛料や香味野菜を使用する
□酸味を利用する
□汁物は具沢山にする

●食べるときのポイント
□調味料はかけて食べるよりもつけて食べる
□麺類の汁は残す
□腹八分目までとし、食べすぎに注意する

●外食をするときのポイント
□メニュー表に塩分が書いてあるか確認し、
　塩分の少ないものを選ぶ
□健塩応援店に行ってみる　　など

庄原市の健塩応援店をご紹介します！

健塩応援店とは、「備北圏域版　健康食生活応援店」の通称で、生活習慣病、特に高血圧症の発症予防に配慮した健塩応援メニュー（減塩メニューまたは野菜たっぷりメニュー）を提供し、市民の皆様の健康づくりを応援している備北圏域（庄原市・三次市）の認証飲食店です。　（R6.4 月末時点）

①お好み焼きコバヤシ
　●減塩メニュー、野菜たっぷりメニュー

②桜花の郷　ラ・フォーレ庄原
　●（メニューリニューアル中）

③和食もりおか
　●野菜たっぷりメニュー

④Zakka & cafe 生活や
　●野菜たっぷりメニュー

●減塩メニュー：現在提供しているメニューよりも減塩にしたメニュー
●野菜たっぷりメニュー：１食分で野菜が 120ｇ以上とれるメニュー

※詳しくは市 HP　健塩応援店へ行ってみませんか？をご覧ください。