

# 減塩に取り組みましょう！



庄原市高血圧予防キャラクター  
ショーショー鳥

◎日本人は、**塩分の摂りすぎ**です！

【食塩摂取量の平均値】

男性 **10.1g**

女性 **8.7g**

令和6年度国民健康・栄養調査より



【食塩摂取目標量（18歳以上）】

男性 **7.5g**

女性 **6.5g**

食事摂取基準 2025 より

男女ともに目標量よりも多く食塩を摂取している  
ことがわかるでショー！！

血管は生まれてから一生を終えるまで、体全体に酸素や栄養素を運び、不要な老廃物などを体の外へと運び出すために常に働き続けています。塩分のとりすぎは高血圧を招くだけでなく、血管を傷つけ、動脈硬化やさまざまな疾患を引き起こす危険性を高めます。

イキイキした血管を保ち健康に過ごすためにも、減塩にチャレンジしてみましょう。

## 自分にあった減塩方法を見つけましょう！

### 調理

◎だしとうま味を活用。



◎酢、かんきつ類の酸味、香味野菜（シソ、しょうがなど）、  
香辛料（唐辛子、こしょうなど）を使う。



◎味付けにメリハリをつける。 など

### 食卓

◎しょうゆ、ソースなどは「かける」よりも「つける」。

◎麺類の汁は残す。

◎食事はバランスよく。食べすぎ注意。

◎漬物、佃煮類は小皿に盛って食べる量を決めておく。 など



### 外食

庄原市には市民の皆様の健康づくりを応援するため、**けんえん** 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）を提供する「**けんえん** 健塩応援店」  
があります。

詳しくは裏面の「**けんえん** 庄原市健塩応援店マップ」をご覧ください。



# 庄原市健塩応援店マップ

備北圏域版 健康食生活応援店



「健塩応援店」は、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庄原市・三次市の認定飲食店です。地区医師会をはじめ、商工会議所・栄養士会・保健所・市役所などが事業運営に携わっています。

## ①桜花の郷

### ラ・フォーレ庄原

庄原市新庄町 5281-1  
0824-73-1800  
定休日：不定休  
※メニューリニューアル中

## ②和食もりおか

庄原市新庄町 606-1  
0824-72-7017  
定休日：火(夜)・水  
テイクアウトあり(予約のみ)



## ①ラ・フォーレ 庄原

### ③Zakka & café 生活や

### ②もりおか

上野総合公園



### ④お好み ゆみちゃん

## ③Zakka & café 生活や

庄原市宮内町 428-1  
0824-72-7198  
定休日：水  
テイクアウトあり(要予約)



## ④お好み ゆみちゃん

庄原市西城町中野 1336-11  
0824-82-2366  
定休日：月・日(不定休)  
テイクアウトあり



※健塩応援店すべてのメニューが健塩メニューではありません。  
注文するときにはそれぞれのお店で確認してください。



1食について120g以上の野菜を使った野菜たっぷりメニューが食べられます。



現在提供しているメニューよりも減塩にしたメニューが食べられます。