

美味しく 楽しく 減塩！

～ 減らそう まずは1日1g！ ～

健康やまがた安心プランでは、
1日の食塩摂取目標量を

8g未満 としています。

摂りすぎに注意しましょう。

(参考)

山形県民の食塩摂取状況

平成24年国民健康・栄養調査の結果より
(20歳以上の県民1日あたりの平均値)

男性 **12.4g**

女性 **10.5g**

山形県民の食塩摂取量は、
全国でもトップクラスです。

1. 麺類の汁は残す

山形県民が大好きなラーメン。スープを全部飲んでしまうと、その塩分は一杯で約**8g**にもなります。スープを飲み干さずに半分残すだけで、塩分量を約**40%**減らすことができます。



汁を半分残せば、
約**3g**の減塩になります。

約**8g**

減塩のためのコツを
ご紹介します。



3. 漬物の食べすぎに注意する

漬物は、少量でも高塩分摂取につながる原因になります。食べる量に注意しましょう。



梅干し1個

約**2.2g**



たくあん3切れ

約**0.9g**



白菜漬け30g

約**0.6g**

2. みそ汁は具たくさんにする

同じ1杯のみそ汁でも、具たくさんで汁を少なめにする、塩分の摂取を控える事ができます。

また、顆粒の「だしのもと」にも塩分が多く含まれているので、使いすぎには注意しましょう。

毎月**19日**は

「**家族だんらんの日**」

毎月**20日**は

「**やまがた健康づくりの日**」

4. 味にアクセントをつける

料理の味にアクセントを付けましょう。

酸味（柑橘類や酢など）、香辛料（胡椒や唐辛子など）、香味野菜（青じそやにんにくなど）を活用すると塩分を控えることができます。

資料作成（問合せ先）

山形県村山保健所保健企画課

TEL023-627-1357

山形県健康長寿推進課健康づくり担当

TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション平成26年9号