

山形県のみなさん

山形県人は塩といすぎ?



しおといすぎではありませんか

目標の食塩摂取目安は**8g**です。*現在は約12gです。
H22県民健康・栄養調査より

無理なく減塩するには... 少しずつ**しお**を減らしましょう

まず、**1日1g減を目標に!!**

例えば..

料理・食品	しお
 みそ汁 1杯	1.4g
キムチ 1皿(20g)	1.1g
ハム 2枚(40g)	1.0g
チーズ 1個(30g) 	0.8g
かまぼこ 2切(40g)	1.0g
 梅干し 1/2個(5g)	1.1g
すじこ 1切(20g)	1.0g

↓
みそ汁1杯減らすだけで
1.4g

目標クリア!

更に **+**
すじこ1切(20g)で
1.0g 減

合計
2.4gも減らせる!

point!

外食や市販弁当購入の頻度が多い方は、塩分摂取量が多くなる傾向です。なるべく回数減らすなどの工夫をしましょう。

資料作成(問合せ先)

山形県庄内保健所保健企画課

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

TEL0235-66-4932

TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成28年7号