

あなたの健康な未来のために

# はじめよう適塩生活



## 食塩をとりすぎると・・・



私たちの食生活には欠かせない塩。

しかし食塩のとりすぎは、**高血圧**の原因の一つです。

高血圧は、山形県民の死因 **第2位の心疾患** や **第3位の脳血管疾患** のリスクを高めます。(平成27年人口動態統計)

いつまでも健康で心豊かに生活できるように、今日から適塩生活を始めましょう！



## 山形県民はどのくらい塩をとっているの？

一日の食塩摂取の目標量は男性で8.0g未満、女性で7.0g未満ですが、山形県の食塩摂取量の平均は男性で**12.4g**、女性で**10.5g**と全国的にも上位の摂取量です。



平成24年国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準2015年版



## おいしく減塩のコツ

### 問題

何がかくれているかな？

 かけずに つける	 し ようゆは	 だしを きかせる	 汁は のままない	 プラス 酸味を	 スパイ スや
 み そ汁は 具沢山で	 つけものは ほどほどに	 インスタント 食品は 控える	 そ ざいの 味を いかす		

答え

みそ汁にいいだし

ポイント

みそ汁にはいいだし(手作りのだし)を使うと、美味しくて、減塩になるよ

資料作成(問合せ先)

山形県村山保健所地域健康福祉課

TEL023-627-1357

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

TEL023-630-2919