



おおさき・くりはら

北部健康かわら版

第3次みやぎ21健康プランをすすめましょう！

令和7年
1月発行
No.150

家族みんなで塩を減らそう 塩マイナス3g

家族みんなで塩を減らそう
塩 マイナス3g

とりすぎは良くない！と分かっていても、減らしにくいのが塩です。よねちよとの工夫で、簡単に「塩 マイナス3g」できます

塩3g ってどのくらい？ 3gのめやすを見ましょう

食塩 小さじ1/2 しょうゆ 大さじ1

ラーメンスープ 1/2杯 インスタントスープ 2杯 ウィナー6個

調味料を変えてマイナス3g！
毎日使う調味料を変えるだけで、マイナス3gできます

よく食べる食品の食塩量を知ろう！

ご飯 (1杯) (食塩0g)	食パン (6枚切1枚) (食塩0.7g)	うどん (1杯・汁含む) (5~6g)
みそ汁 (1杯) (食塩1.5g)	塩麹・白口 (1切) (食塩1.4g)	納豆 (1パック) (食塩0.7g)
梅干し (1コ) (食塩1.8g)	ふりかけ (小袋) (食塩0.2g)	ポテトチップ (60g) (食塩0.6g)

※食塩量は食品や調理方法によって異なります。目安として1日あたり食塩の摂取量を減らすと、その食品の食塩量が分かります。

なぜ マイナス3g なの？
宮城県成人男性の食塩摂取量は1.9gで、1日の目標量を大きく上回っています。まずは1日**マイナス3g**から始めよう

1日の目標量
男性7.5g未満
女性6.5g未満

減塩すると、いいことあるよ！

- 素材の味がよく分かる
- 調味料も節約できる、経済が育ちます
- 病気になる
- 高血圧を改善・予防できます

★大崎・栗原地域の健康づくりのキャッチフレーズ★ 食卓は 野菜プラス100g 塩マイナス3g
【作成】宮城県大崎保健所・大崎栄養士会・栗原栄養士会

なんで マイナス3g？

宮城県民の1日あたりの**食塩摂取量**※は
成人男性11.2g、
成人女性9.7gで
摂取目標量より
約3g多いからです。

※令和4年県民健康・栄養調査結果

目標
男性7.5g未満
女性6.5g未満

食塩の摂り過ぎは、**脳卒中や心疾患**などのリスク！

食塩の量がわからない！

食品に記載されている**栄養成分表示**の「**食塩相当量**」を参考に！

栄養成分表示
1食(75g)当たり
(添付調味料を含み)

エネルギー	450kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	19.7g
炭水化物	56.9g
食塩相当量	6.9g

ご報告 北部健康かわら版 活用状況調査へのご協力ありがとうございました！

北部健康かわら版は

従業員・職員	健康管理担当者
住民・利用者	などにご覧いただいていることがわかりました。

活用の方法は

安全衛生委員会
毎月議事に取上げる

会議で周知

などのご意見をいただきました。

84施設(事業場・団体・学校等)からご回答いただきました。本当にありがとうございました。今後も、働く人の健康支援情報誌として発行してまいります！

令和7年度からタイトルリニューアル予定です！

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「**おおさき健康ナビ**」もご活用ください！

おおさき健康ナビ 検索