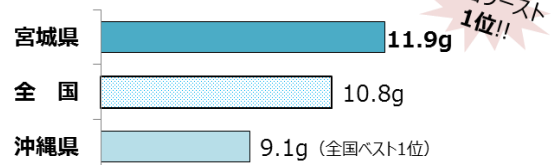


### ちよとずつ 塩 eco あと 3g

宮城県の成人男性の1日の食塩摂取量は、11.9gで**全国ワースト1位**<sup>※1</sup>。目標<sup>※2</sup>に対して**あと約3gの減塩が必要**な状況です。食塩の摂り過ぎは高血圧の一因となり、高血圧を放置すると、**動脈硬化が進行して脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます**。日頃から“ちよとずつ”の塩 eco（減塩）の積み重ねが大切です。

【成人男性の1日の食塩摂取量】



(※1 平成28年 国民健康・栄養調査)

#### ちよとずつ塩eco ポイント①

#### 麺類の汁を残して塩 eco

〔例〕



※ 汁を残した場合の食塩摂取量は、麺や具材、麺と一緒に摂取される汁の食塩相当量を考慮しています。

※2

宮城県民の食塩摂取量の1日の目標量  
男性 9g 未満  
女性 8g 未満  
(第2次みやぎ21健康プラン)



#### ちよとずつ塩eco ポイント②

#### 調味料類のかけ過ぎに注意して塩 eco

〔例〕



3まわしかけるとこのくらい



和風ドレッシング ノンオイル	1.1g
フレンチドレッシング	0.5g



1.5往復かけるとこのくらい

ソースやしょうゆまんべんなく多めかけると…  
(大さじ1杯あたりの食塩相当量)

しょうゆ	2.6g
ウスターソース	1.5g
中濃ソース	1.0g

つつい調味料をかけてしまうという方は…

- 調味料をかける前に味見する
- 減塩タイプの調味料にする
- 「かける」より「つける」
- 栄養成分表示を参考にする

かける調味料を控えめにして  
素材の味やだしの風味を楽しもう♪

※ 調味料 大さじ1 (15ml) の食塩相当量  
(日本食品標準成分表参照)

Let's! 塩eco

塩 eco  
あと 3g

高血圧の  
予防・改善

動脈硬化の  
予防・改善

脳血管疾患・  
心疾患の予防

大崎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

