



# 塩少々！ 塩分が

減塩あと  
**3g!**

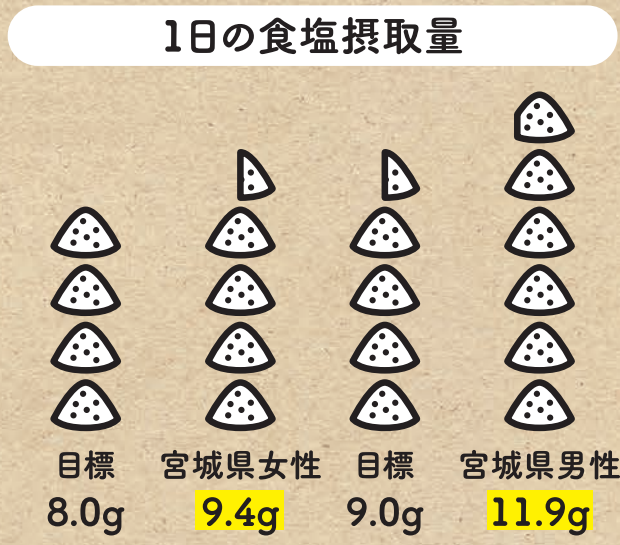
宮城の食べ物が  
美味しゅうて美味しゅうて

ほとほとこー！



**食塩摂取量  
全国ワースト1位！**

宮城県の成人男性の食塩摂取量（1日あたり）は、11.9gで全国ワースト1位。あと3gの減塩で、9g未満の食塩摂取量を目指すのだ！食塩のとり過ぎは高血圧の二因となる。そして高血圧は動脈硬化を進め、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めてしまう。



**宣言!** 1日の食塩摂取量11.9gからあと3g減らそう!

減塩あと**3g!**

料理には煮干し、昆布、干し椎茸などの「だし」を効かせたり、セリ、大葉、みょうがなど香味野菜で風味や旨味を加えることで減塩できる。さらに野菜に多く含まれるカリウムも、高血圧予防には欠かせぬ。1日5皿の野菜料理で、1日に必要な野菜量350gを摂取することができるぞー！

塩分は控えめに!

脱ナタボ! みやま健康サイコロ宣言!

**3.15.0**

減塩あと3g  
15分  
めざせ受動喫煙・むし煙0