

県北 ふくしま”食の基本”ニュース

～ 「減塩生活」始めませんか？ ～

令和3年2月
県北保健福祉事務所
健康増進課

食塩の摂りすぎはなぜ悪い？

食塩の摂り過ぎで血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、動脈硬化や心臓肥大が進みます。その結果、脳卒中や心筋梗塞、心不全、不整脈、動脈瘤、腎不全など、多くの循環器病が起こることになります。高血圧は循環器病の最大の危険因子です。

出典：国立循環器病研究センター循環器病情報サービス

知っていますか？

福島県民の食塩摂取量（1日当たり）

男性 **11.9g**（全国ワースト1位）
食事摂取基準の目標量⇒7.5g/日未滿

女性 **9.9g**（全国ワースト2位）
食事摂取基準の目標量⇒6.5g/日未滿

（H28 国民健康・栄養調査より）

全国的にみても、福島県民は食塩摂取量が多いことがわかります！

いろいろな減塩の方法

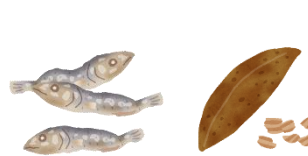
減塩商品を活用
減塩商品の種類も
増えています！



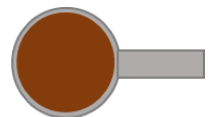
酸味や香味野菜をプラス
少ない食塩量でも
美味しく食べられます。



うま味を活かす
出汁を使って
薄味でも美味しく！



調味料は計量する
目分量での濃い味付け
を防ぎましょう。

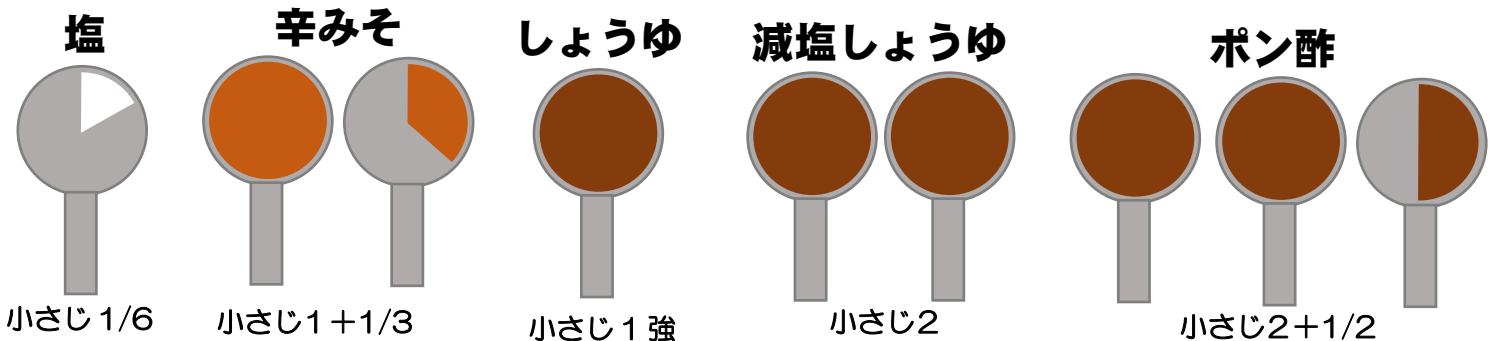


よく使う調味料の中に含まれる塩の量はどのくらい？

小さじ

参考：日本食品成分表 2021(八訂)

調味料には、塩分が多く含まれています。下のイラストは、食塩1gに相当する調味料の分量です。



醤油や味噌での味付けが多い場合は要注意。様々な減塩商品も販売されているので活用しましょう。

減塩は続けることが大切です！一緒に減塩生活を始めましょう！