

「福島県食育推進啓発媒体」

No.4 媒体名：「少ないからこそ おいしい！」

美容によい！健康によい！

美（微）塩生活はじめよう！」

1 目的

減塩対策

2 媒体のコンセプト

- 目的：減塩の悪いイメージを払拭し、少ない塩分のよさに気づき楽しく前向きに取り組むきっかけを作る。さらに、少ない塩分で食べるコツを知らせ実践に導く。
- 対象：成人（女性）
- 用途：普及啓発
- 形態：リーフレット（A3 両面 折り方を工夫する） ※表紙は拡大してポスターに活用

3 盛り込む健康・栄養情報

（1）気づくために

- ① 減塩スタイルチェック（自己チェック表）

（2）はじめるきっかけを作るために

- ① 食塩摂取過剰の現状を知る
- ② 体内における食塩の役割を知る
- ③ 食塩を必要以上に摂取するデメリットを知る

- 体内に水分がたまる

- ✓ むくむ ⇒ 体重が増える
- ✓ 循環血液量が増える ⇒ 病

腎臓・心臓に負担がかかる

さまざまな生活習慣

- 濃い味を薄めようとする

- ✓ 食べ過ぎる ⇒ 太る
- ✓ 喉が渇くため飲みすぎる ⇒ 体内に水分がたまる

- 食品そのものの味を消してしまう

（3）「少ない塩分で食べる」を実践するために

- ① 少ないからこそおいしい美（微）塩のコツを知る

- 体内に取り込まないコツ
 - ✓ 選び方のコツ ⇒ 表示の見方（食塩相当量の算出の仕方）
 - ✓ 食べる時のコツ ⇒ しょうゆをかけないなど
 - 食べ過ぎない、食べる順序
 - 食べてしまった食塩を排出するコツ
 - ✓ カリウムを摂取する（野菜、果物、芋、海藻類）
- ② 継続のススメ（減塩は続けるからこそ意義がある）