

## 塩分を取り過ぎていませんか？

ナトリウム(食塩)の摂取量の目標は、

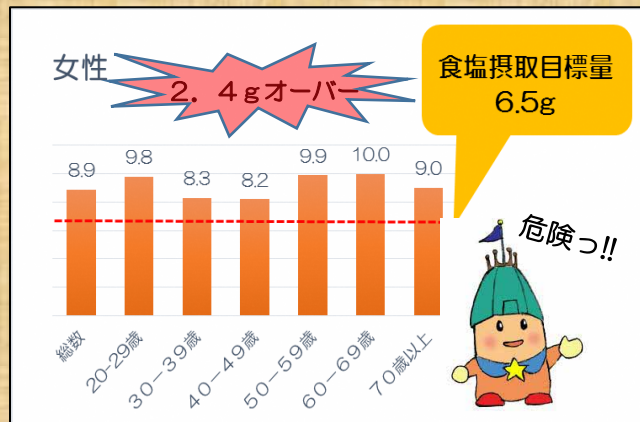
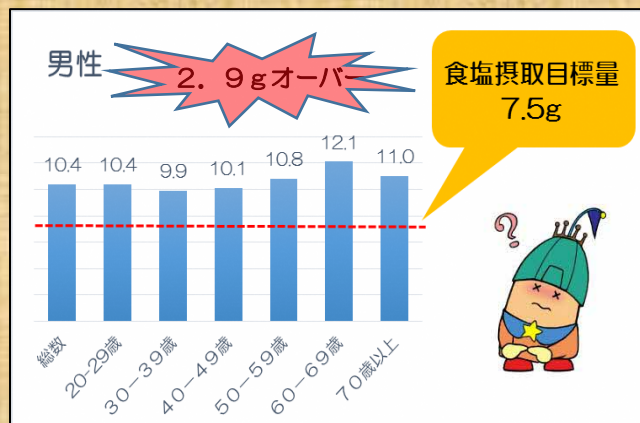
成人男性 **7.5g**

成人女性 **6.5g**

※目標量は食事摂取基準 2020年版



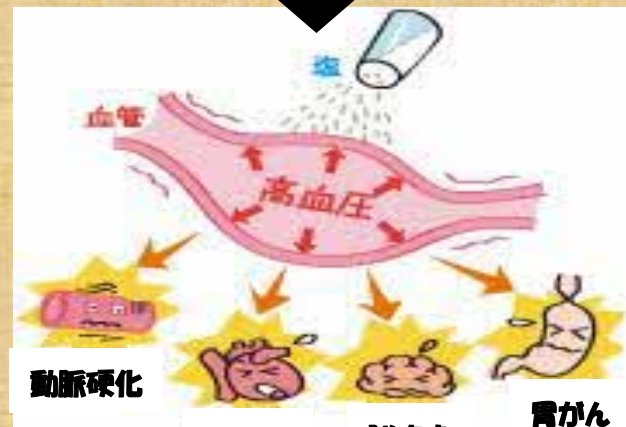
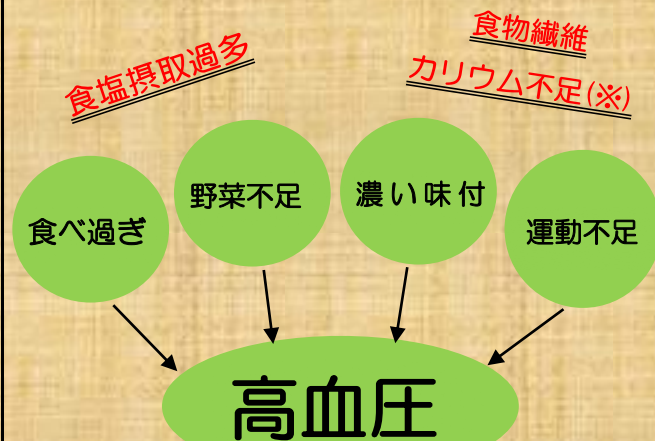
### ～道民における食塩摂取量～



●積み重なると高血圧のリスクがどんどん上がりますので、日頃から注意が必要です！

## こんな食生活していませんか??

- ・醤油やソースなど調味料を必ずかける
- ・麺類の汁物を毎回飲み干す
- ・毎食漬け物を食べる
- ・野菜、海藻類の不足



(※)食物繊維やカリウムには、塩分の排出を促し、血圧を下げる効果があります。

## 食べ方の工夫でもできる減塩！



### ◆具だくさんの味噌汁

飲む汁の量が減り、減塩になるだけでなく、野菜もたくさん摂れて一石二鳥！

### ◆香辛料や果物の酸味を活用

コショウや七味、ショウガ、レモン汁などでメリハリのある味付けに！

### ◆麺類の汁は残す

麺類のスープは残すと2~3g減塩！



### ◆調味料は「かける」ではなく「つける」



### ◆栄養成分表示を活用

加工食品の裏の他に外食のメニューにも記載されているものが増えてきました。食品選択にぜひ活用を！



作成 北海道上川・名寄・富良野・留萌  
稚内保健所・稚内保健所利尻支所

実施 北海道

出典：H28年国民健康・栄養調査（全国）

H28年度健康づくり道民調査（北海道）