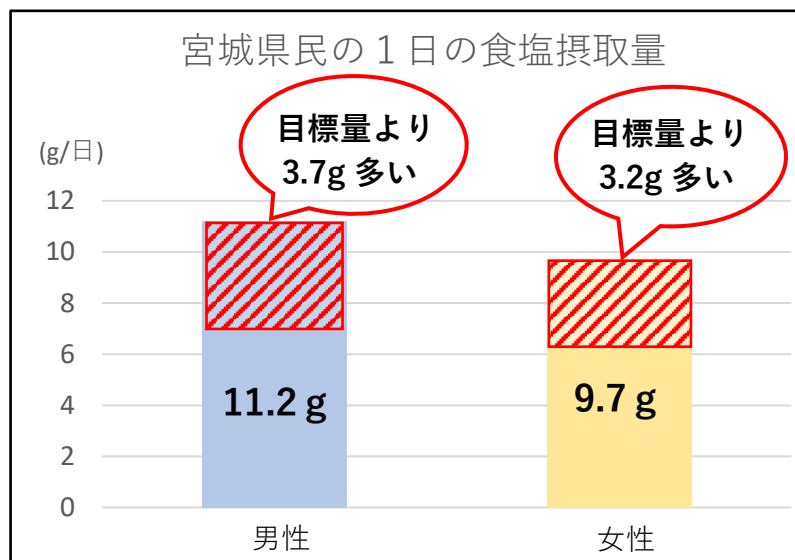
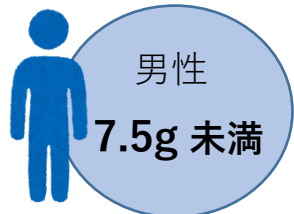


# “食塩”とり過ぎ注意報!!

## 1日の食塩摂取量ってどれくらい？

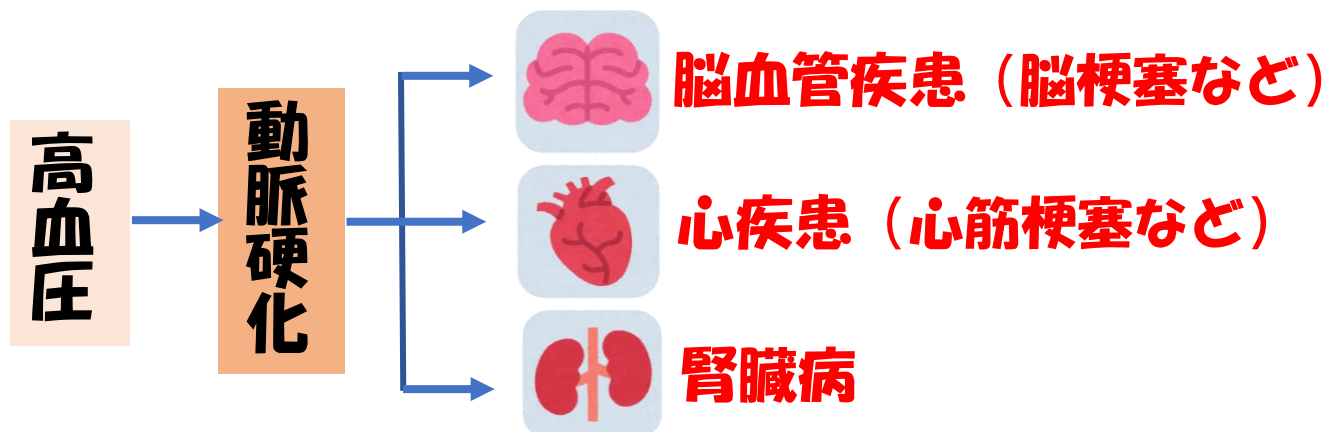
【食塩の摂取目標量】



宮城県民は男女共に目標量を大きく上回っています。

## 放置すると怖い高血圧

20歳以上の国民の「約3人に1人」は高血圧です。  
高血圧が続くと動脈硬化が進行し、更に動脈硬化を放置すると命に関わる様々な病気に繋がります。



参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)  
令和4年宮城県県民健康・栄養調査  
令和元年国民健康・栄養調査

# ～無理なくできる減塩のコツ6ヶ条～

## その1

漬物や加工品

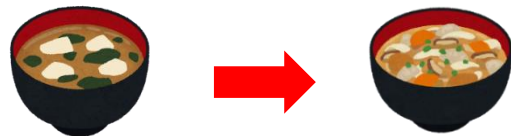
### 食塩を多く含む食品を避ける

食品	食塩量
梅干し1個 (10g)	約1.8g
食パン1枚 (6枚切り)	約0.7g
ちくわ1本 (30g)	約0.6g
笹かま1枚 (25g)	約0.5g
ウインナー1本 (25g)	約0.5g

※食塩量は商品によって異なります。詳しくは各商品記載の『食塩相当量』をご確認ください。

## その2

### 汁物は汁の量を減らす工夫を



具 30g  
汁 120ml  
塩分 1.2g

具 50g  
汁 100ml  
塩分 1.0g

具沢山にすると汁の割合が少なくなる分、減塩になります。

## その3

### 「かける」よりも「つける」



醤油やソースを小皿に入れてつけながら食べる事で、使用量を抑える事ができます。

## その4

### 香りを利用する



香りのよい食材を使う事で風味が増し、うす味でも満足感が高まります。

## その5

### 酸味を利用する



酢や柑橘などの酸味には塩味の物足りなさを補う効果があります。

## その6

### 麺の汁は残す



全部飲んだ時  
塩分 7.0g

全部残した時  
塩分 3.5g

汁を残すだけで食塩摂取量を約半分に抑えることができます。