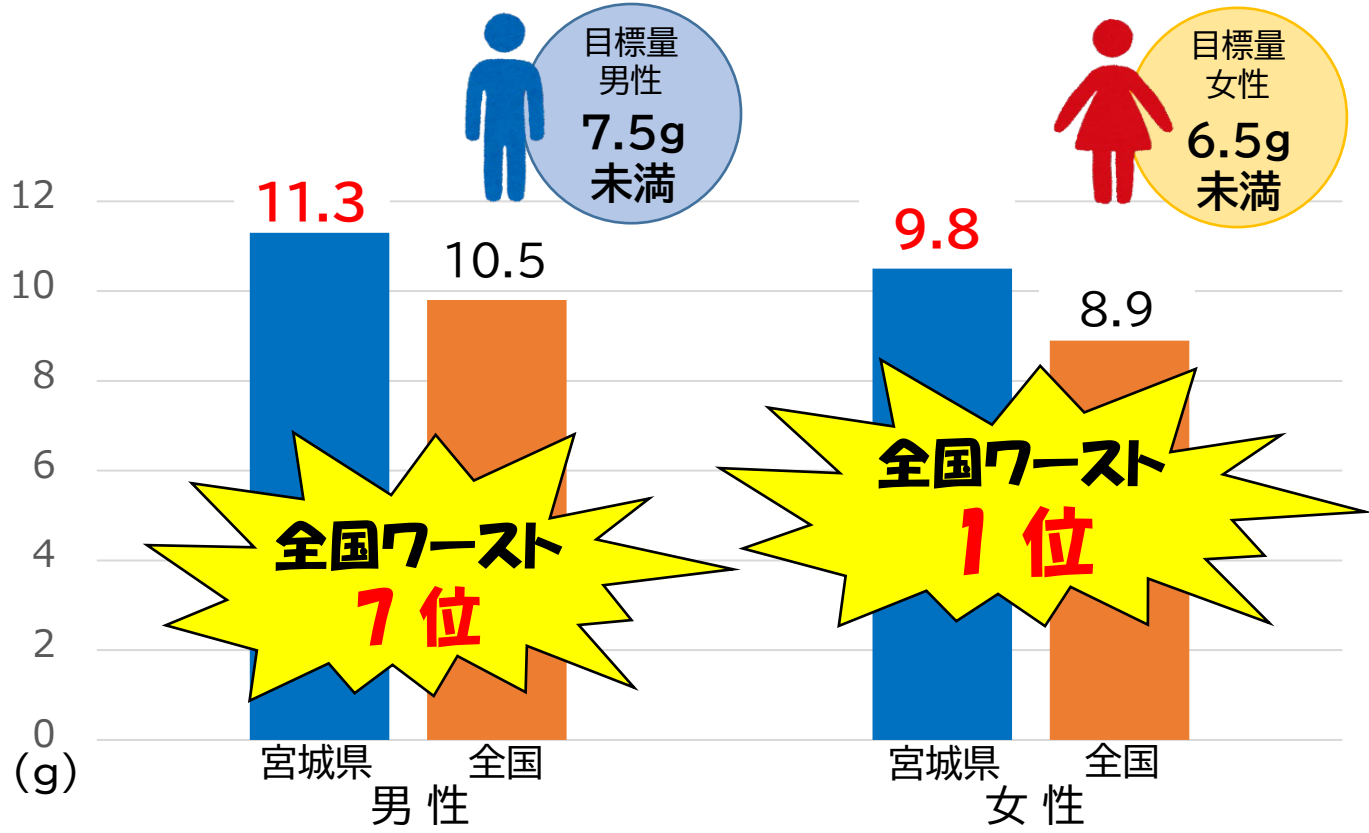


# 宮城県 食塩とり過ぎ 注意報

宮城県は全国より食塩摂取量が多い！

## 宮城県と全国の食塩摂取量



参考: 令和6年国民健康・栄養調査

## 「塩eco(シオエコ)」を知っていますか？

塩ecoとは『“塩”のエコ=塩の節約』を意味します。

塩のとり過ぎを防ぐために、塩ecoを意識した食生活を心がけましょう。石巻・登米圏域では右のマークを掲げ、塩ecoの普及啓発を行っています。



# 無理なくできる～塩e c o b ㄥ条～

## その1

漬物や加工品

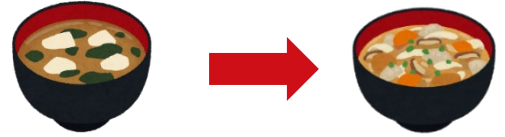
### 食塩を多く含む食品を避ける

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

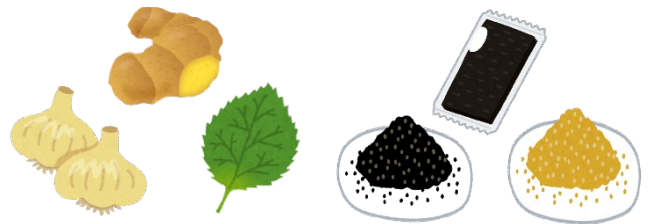
### 「かける」よりも「つける」



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

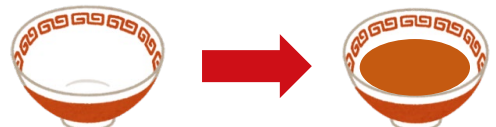
### 酸味を利用する



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