

今日から健康づくり活動をはじめよう！～減塩編～



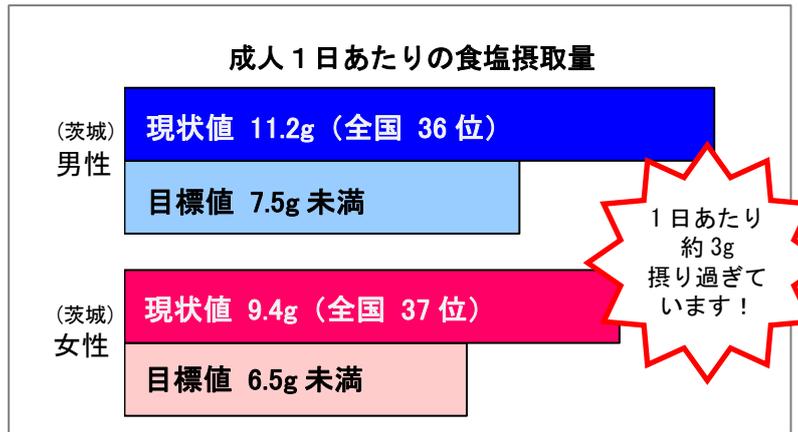
1日あたりの望ましい食塩摂取量は、
男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

*目標値：日本人の食事摂取基準 2020年版

です！

茨城県の成人 1日あたりの平均摂取量は
男性が 11.2g、女性が 9.4g

約 3g 食塩を摂り過ぎています！



※出典：平成 28 年国民健康・栄養調査

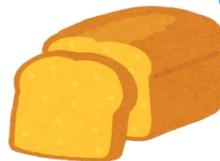
例えばこんな食べ物に
“塩”がひそんでいます…！



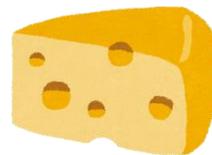
(たくあん 5 切れ: 1.3g)
漬け物



(1杯: 5~6g)
ラーメン



(6枚切り 1枚: 0.8g)
パン



(三角チーズ 1個: 0.8g)
チーズ



(お椀 1杯: 1.2g)
みそ汁

※食塩量は目安の量です

減塩に取り組もう！



毎日 20日は減塩の日「いばらき^{おい}美味しお Day」です！

減塩（薄味）を意識して、健康づくりに取り組みましょう♪



食品の栄養成分表示を見よう！

