

# 「お塩」のとりかた

## 見直してみませんか？

「お塩」ってどれくらいとっていいの？

国が定める1日当たりの食塩摂取の目標量

男性  
7.5g 未満

女性  
6.5g 未満

長崎県民（20歳以上）の  
1日の食塩摂取量は、  
**男性 10.3g、女性 8.8g！**

（平成28年度長崎県健康・栄養調査より）

「お塩」のとり過ぎは、**高血圧**につながります

長崎県は高血圧の外来患者数  
全国ワースト2位

そして、高血圧だけでなく、  
心臓病や脳卒中、脳梗塞、  
腎臓病、胃がんを引き起こす  
リスクが高まります。



### 減塩・適塩のポイント♪

汁ものは具たくさんに！

野菜や肉・魚・豆腐  
などを加え、汁の量を減  
らしましょう！  
そして、だしを効かせ  
ることでおいしく減塩  
につながります！



ほどほどに・控えめに…

かけ過ぎに  
ご注意を！



漬物



練り製品



ウインナー  
ハム



インスタント  
食品



汁は残しましょう！

料理にプラスで減塩につながります♪

酸味



辛味



香り



栄養成分表示に注目！

栄養成分表示 【100gあたり】	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇.〇g

食塩相当量を  
意識してみましょう！

できることから始め、生活習慣病の発症・重症化を予防しましょう！