

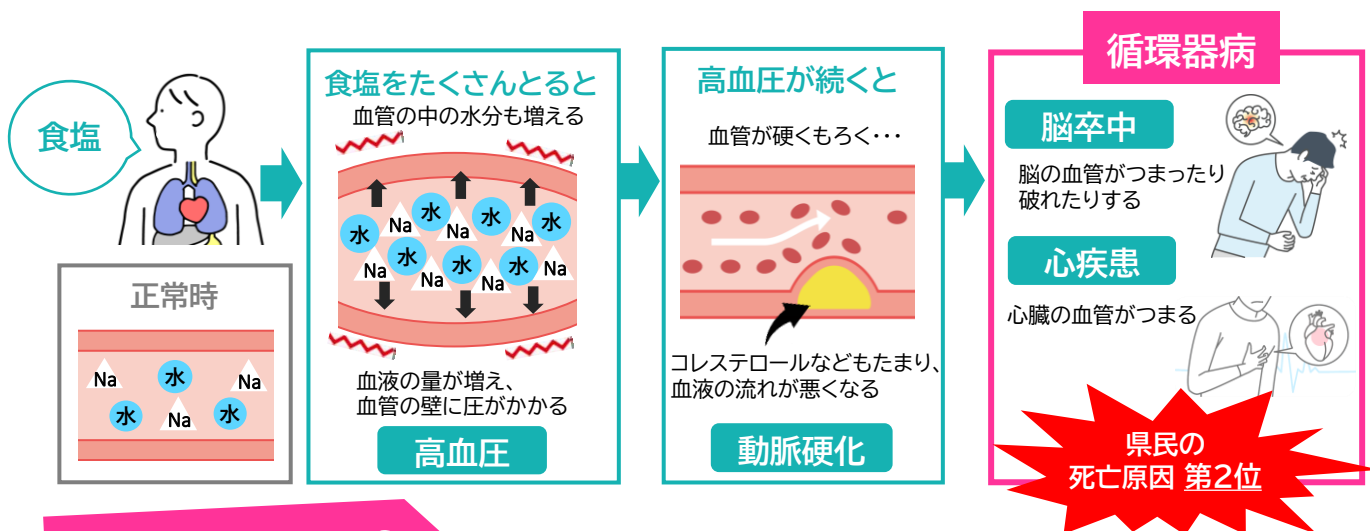
山梨県民は食塩をとりすぎている！？

はじめよう減塩生活！

今、なぜ減塩が必要か知ってますか？

	男性	女性	生活習慣病予防のための目標値
山梨県の食塩摂取量	11.7g R6国民健康・栄養調査	9.7g	8g 健やか山梨21(第3次)目標値

食塩の取り過ぎは、**高血圧**につながり動脈硬化から**循環器病**などを招く恐れがあります。



循環器病ってなに？

QRコードを読み取ると、
YouTubeの『山梨チャンネル』の
各動画が見られます！



脳血管疾患(脳卒中)編



虚血性心疾患編



減塩生活は手軽に始められます！

天然だしや香辛料を上手に使ったり、**減塩食品**や**減塩調味料**を使うと、おいしく減塩ができます。
食品にどのくらい食塩が含まれているかを知ったり、実際にお味噌汁やスープなどの**塩分濃度**を測ってみるのも、減塩生活への第一歩かもしれません。

減塩のコツをチェック！

山梨県栄養士会
ホームページの
『栄養ひとくちメモ』から
ダウンロードができます！

*参考リーフレット

「調理するとき減塩を心がけていますか？」
「食べるとき減塩を心がけていますか？」
「外食の食塩量を知ろう」

県栄養士会
『栄養ひとくちメモ』

