

山梨県民は食塩をとりすぎている！？

今日からできる 減塩－1g



あなたの食塩摂取量は大丈夫？？

	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	全国ワースト1位 11.7g	全国ワースト5位 9.7g	➡ 8g

R6国民健康・栄養調査

健やか山梨21(第3次)目標値

今、減塩が必要なワケ …

食塩の取り過ぎは、**高血圧**を引き起こし、**脳血管疾患**や**腎臓病**などの原因になります。
大人の減塩は子どもの健康づくりにもつながります。

まずは一つやってみよう！

☐ 食べる回数(汁物)を減らす 約1g減	☐ 食塩量が少ない調味料を選ぶ 約1g減 大さじ1杯のしょうゆを40%減塩しょうゆに置き換え	☐ レモンやお酢の活用 約0.5g減 小さじ1杯のしょうゆの半量を置き換える	☐ 麺類の汁は残す 約1.5g減 ラーメンのスープを半分残す
--	---	---	---

↓↓↓ こんな工夫も ↓↓↓

☐ 器を小さくする 	☐ まずは、そのまま一口食べてみる フライのソースを減らす	☐ 表面に味をつける 	☐ たっぷりにつけない ちゅんちゅん
--------------------------------------	---	---------------------------------------	--

これも大切👉

野菜やきのこ、海藻をたっぷり取る

カリウムを多く含む野菜やきのこ、海藻は体内の余分な塩分(ナトリウム)の排出を助けます。



参考：消費者庁HP「栄養成分表示を活用しよう④減塩社会への道」
女子栄養大学出版部「減塩のコツ早わかり」
ヘルシーフード株式会社「栄養指導Navi」
公益社団法人山梨県栄養士会「栄養一口メモ」

作成：令和8年度 山梨県健康増進課