

「適塩」を心がけましょう!

塩分クイズ!

これらの食べ物に含まれる塩分はどれくらいでしょう?

*ラーメン



- ①約3g
- ②約6g
- ③約9g

*カレーライス



- ①約6g
- ②約9g
- ③約12g

*ハンバーガー



- ①約0.5g
- ②約1.5g
- ③約3g

食塩摂取量について

目標量

男性 **7.5 g** 未満 女性 **6.5 g** 未満

宮城県民の

現状

男性平均 **11.2 g** 女性平均 **9.7 g**

+3.7g

+3.2g

※令和4年宮城県民健康・栄養調査より

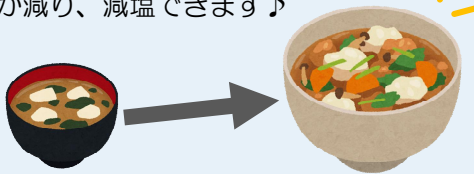
男女ともに、
食塩の摂取量が目標を
大きく上回っています...
インスタントみそ汁約2杯分多い!



今日から実践! 適塩のコツ

汁物は具だくさんに!

具だくさんにすることで、
汁の量が減り、減塩できます♪



“だし” をきかせる!



簡単なだしの取り方は、
食育通信 R6.11 月号に掲載しています♪

酢・柑橘類の酸味を活用!

△ ポン酢のかけすぎに注意!!



野菜のおかずをプラス1品!

野菜に含まれる「カリウム」は、
塩分の摂り過ぎによる血圧上昇を
防いでくれる効果があります!

