

第15号健康経営通信

R7.12
富士宮市健康増進課 22-2727

気軽に♪

ヘルシお※
減塩!

※ヘルシーでおいしいの頭文字をとった造語です



©富士宮市さくやちゃん

減塩調味料
知っていますか？

市内スーパーのご協力
のもと、減塩調味料に
この減塩ポップを
貼付する取組を
すすめています。

知らないうちに お塩 とりすぎています！！

働き世代の
1日の食塩摂取量は
平均 10g 超！
1日あと 2g の減塩を！

(目標：男性 7.5g、女性 6.5g)

過剰な食塩摂取は、
高血圧、脳卒中、心疾患
のリスク↑↑
**10年後の血管を守る
今日からの減塩**

外食やお弁当・惣菜の利用
が多い世代は特に注意！

チェックがいたら要注意！

- ✓ 他人と比べて食事量が多い
- ✓ コンビニ等のお弁当・惣菜をよく食べる
- ✓ 味のついた料理にソース等を追加でかける
- ✓ ラーメンの汁を常に飲み干している

働き世代の 減塩実践ポイント

1

**腹八分目！
よく噛んで味わって食べる！**

食事量が増えると
食塩も比例して増える
よく噛んで食べることは
食べ過ぎ予防にもつながる

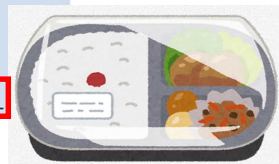


2

**栄養成分表示を見て
「食塩相当量0g」を意識！**

栄養成分表示

エネルギー	●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
食塩相当量	●● g



3

**食塩摂取の約7割は調味料から
かける前に味見して、足りない場合は
少量かけるか「つける」
減塩調味料の活用もおすすめ！**

例えば、とんかつのソースの量で



食塩約 1g

食塩約 2g

食塩約 3g

4

**スープは「飲み干さない」を習慣に
スープを半分残せば食塩-2.5g！**

例えば、ラーメンスープで

全部飲み干すと

半分残すと

飲まなければ



食塩約 7g



食塩約 4.5g



食塩約 2g

★市内飲食店の皆さま★ ヘルシお健康減塩サポート店（しおサポ）募集中！ 詳しくはこちらから

