

気づいていましたか？
こんな食べ方が塩分の摂りすぎにつながります！！



★安足地域（足利市・佐野市）の住民の食傾向を分析した結果、塩分を多くとっている人は…

1. 汁物をとる頻度が高い
2. オムライス等の味付けした主食を食べる頻度が高い
3. 漬物を食べる頻度が高い
4. たらこや塩鮭などの魚介塩蔵品を多く食べている



という傾向があることがわかりました！

（平成 28 年度県民健康・栄養調査の結果）

アクション1

汁物は具たくさんで頻度(回数)を考えて！



出展：eiyoshi.net

●みそ汁は1杯で約1.5gの塩分が含まれています。1日3回食べれば約5gの塩分を摂ることになります。つまり、回数を減らせば減塩になります。また、具たくさんにすることで、汁の量が減り、減塩につながります。できることから始めてみましょう。

インスタントみそ汁は簡単に食べられるけど、意外と塩分が多いものもあるよ。(1食分約1.8～2.2g)
減塩タイプのももあるので、確認してみよう。



アクション2 スープを残そう！

ラーメンの汁を全部飲むと、1日の塩分量をほとんど摂ってしまうね。



知っていますか？

1日の食塩摂取の目標量
(日本人の食事摂取基準 2020年版)

男性…7.5 g未満
女性…6.5 g未満



汁を全部残す
塩分 約1.5g



汁を全部飲む
塩分 約6g



汁を半分残す
塩分 約3g

うどんやラーメンなどは、スープがつきものです。しかし、そのスープには塩分がたくさん入っています。麺を美味しく食べたあと、余分なスープは残して減塩に心がけましょう！