

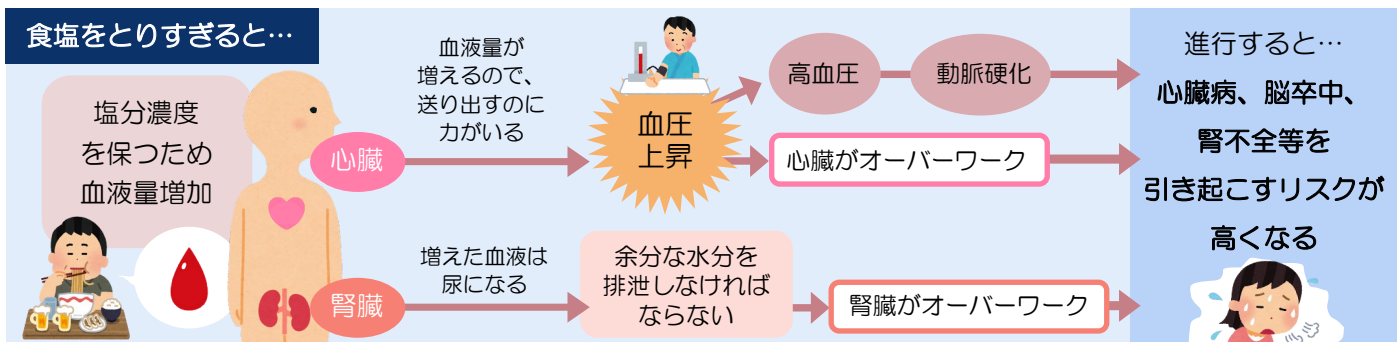


「食」はいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。  
1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。  
自分のからだにあった適切な食塩量を理解して、食事を楽しみましょう♪  
毎月19日は食育の日。食事を楽しんでみませんか。

## “適塩”で健康的な食生活を！



食塩のとりすぎは、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。  
予防するためにも、日ごろから食塩をとりすぎない食生活を心がけることが大切です。

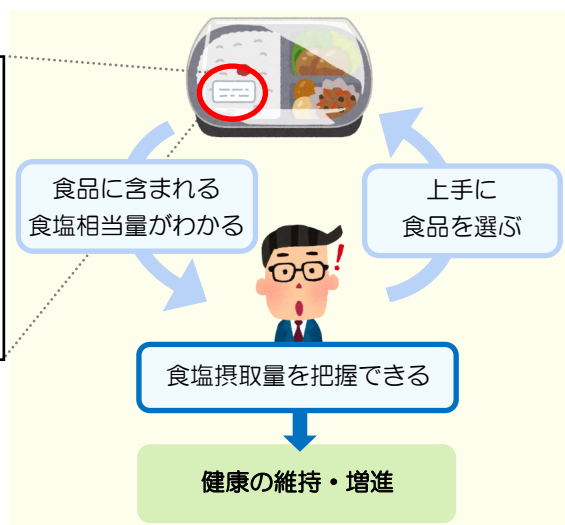


### 「栄養成分表示」を活用しよう！

栄養成分表示を見ることで、食品にどのくらい食塩相当量が含まれているのかがわかります。

栄養成分表示 1食当たり

熱量	●●● kcal
たんぱく質	●●● g
脂質	●●● g
炭水化物	●●● g
食塩相当量	●●● g



### 1日当たりの食塩摂取目標量

男性 7.5 g/日 未満  
女性 6.5 g/日 未満



### 適塩のポイント！

(参照) あなたもできる食塩を減らして健康家族 (群馬県/群馬県食生活改善推進員連絡協議会)

#### 新鮮なものや旬の食材を使いましょう！

##### ●春が旬の食材

キャベツ、じゃがいも、ふき、たけのこ、新玉ねぎ 等



#### うま味を活用しましょう！

かつおぶし、昆布、しいたけ、貝類 等



#### 加工食品の食べすぎに注意！

加工肉、練り物、干物、漬物 等



#### 調味料を工夫しましょう！

- 味付けを確かめてから調味料を使う
- 減塩調味料の活用
- 調味料は計ってから使う



#### 酸味、香辛料等を活用しましょう！

- 酸味…柑橘類、酢 等
- 香辛料…わさび、カレー粉 等
- 香味野菜…ねぎ、生姜 等

