

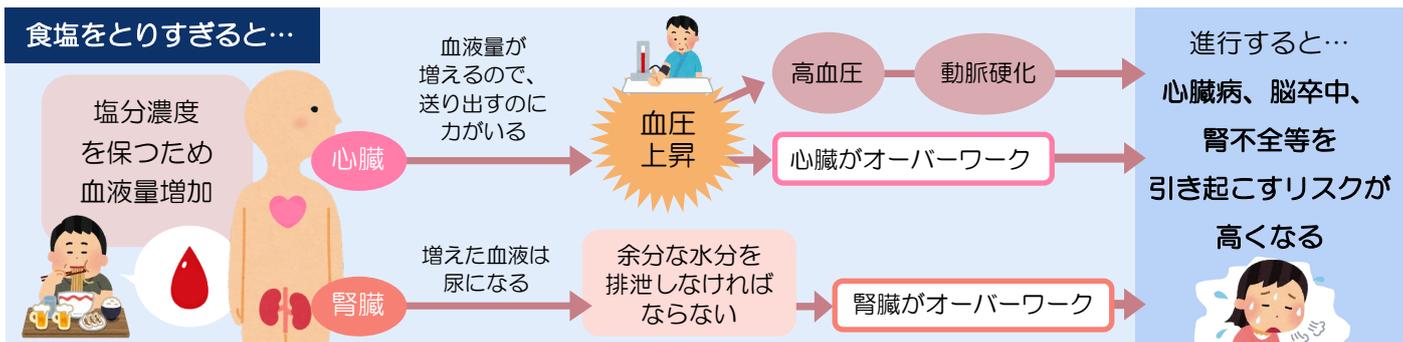


「食」はいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。
 1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。
 自分のからだにあった適切な食塩量を理解して、食事を楽しみましょう♪
 毎月19日は食育の日。食事を楽しんでみませんか。

“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。

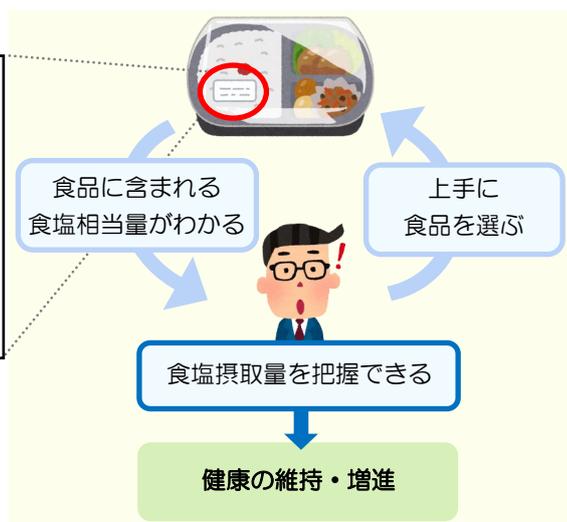


「栄養成分表示」を活用しよう！

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

