

食塩摂取について

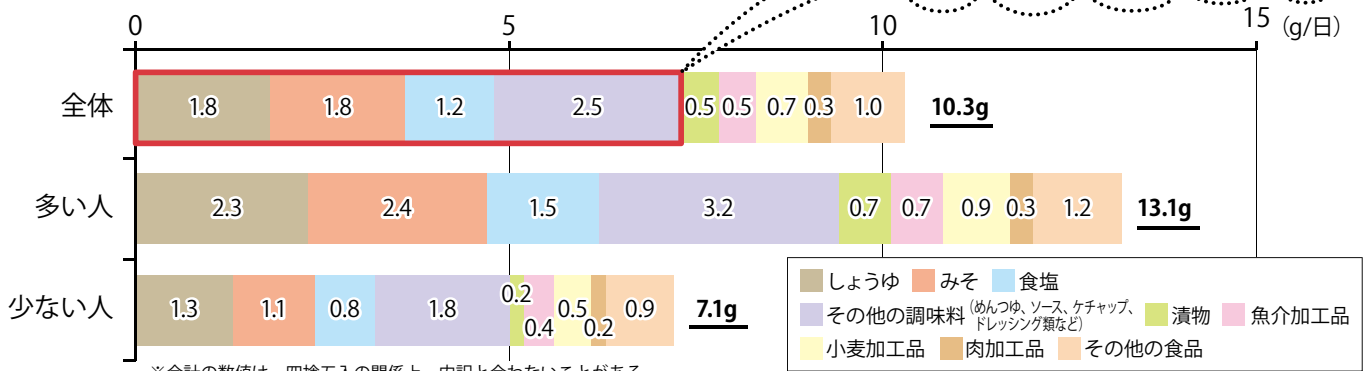
減塩チャレンジのポイント!

- 麺類を食べる頻度と食べ方に気を付けましょう!
(スープを残すと約4gの減塩になります)
- 醤油やソース、ドレッシングのかけ方に気を付けましょう!
- だしの旨みや香辛料、酸味を活用しましょう!
- みそ汁は具たくさんに!なるべく1日1杯にしましょう!
(1日2杯飲む人は、1杯減らすと1~1.2gの減塩になります)

食塩摂取量の7割は、しょうゆ、みそ、食塩やその他の調味料からとっており、「多い人」と「少ない人」を比較すると、調味料の中でも「その他の調味料」や「みそ」の差が大きくなっています。調味料の使い方を工夫しましょう!

● 食塩の食品群別摂取量 (20歳以上)

多い人：摂取量が中央値以上の人 少ない人：摂取量が中央値未満の人
(中央値：全体 9.44g/ 男性 9.98g/ 女性 9.02g)



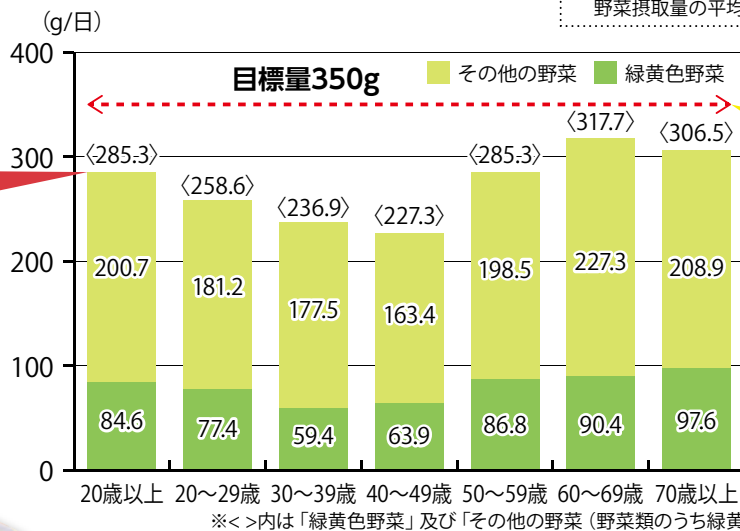
野菜摂取について



野菜の摂取不足です! 約70g不足しています!

● 野菜の平均摂取量 (20歳以上、年齢階級別)

(参考)
「健康やまがた安心プラン」の目標
野菜摂取量の平均値 (20歳以上) : 350g



野菜摂取の
目標量
350g/日

現在
285.3g
摂取しています。
目標達成まで、あと
プラス野菜1皿
(約70g)

一日350グラムの
野菜とはどの程度?

野菜70g×5皿
の目安



普段の食事に
「一皿の野菜」
(野菜の小鉢など)を
プラスしよう!

健康情報はここから

減塩レシピや野菜たっぷり
レシピもあるよ!

