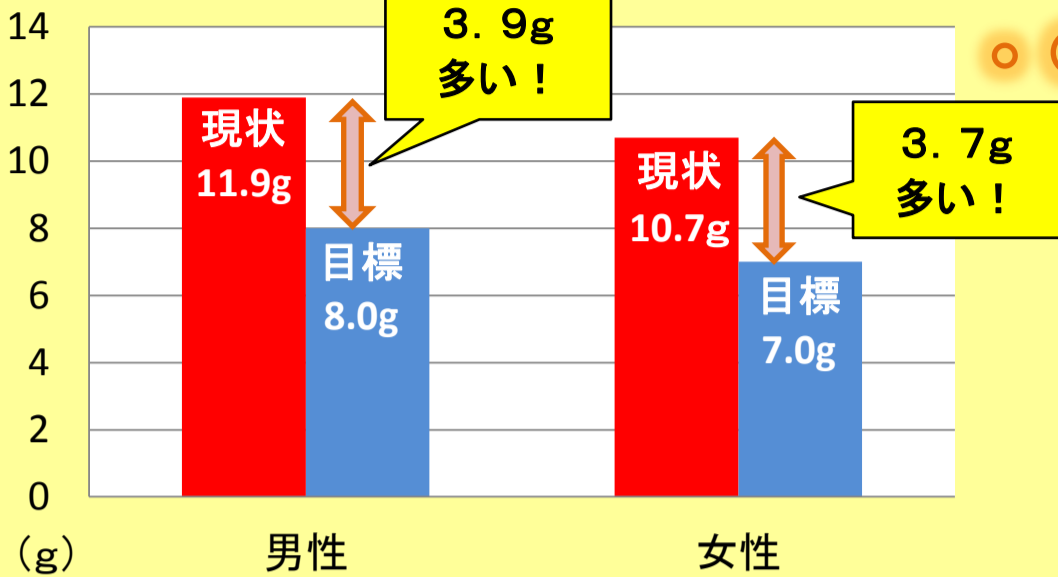


塩分を摂りすぎていませんか？

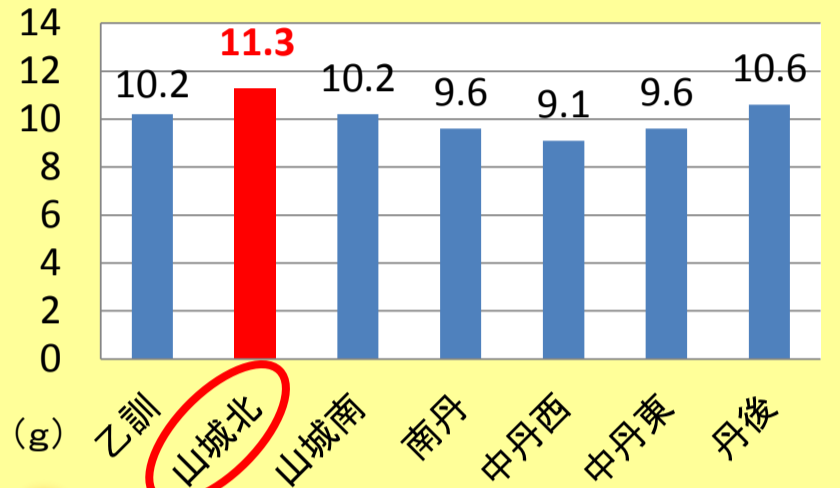
<1日塩分摂取量の現状と目標値>



【平成23年京都府民健康・栄養調査結果より】

山城北保健所管内地域は
**塩分摂取量が
まだまだ多い**状況です。

<府内地域ごと1日塩分摂取量>



【平成23年京都府民健康・栄養調査結果より】

府内各地域の中でも
塩分摂取量が**最も多い**です。

塩分の摂りすぎは、心臓病や脳血管疾患、がんなどの生活習慣病のリスクを高めます。

以下の工夫により、今より減塩を心がけましょう！

★麺類の汁は3口までに

汁を残すと・・・
塩分約5gも減ります！



★しょうゆはかけずにつけて食べる

少しずつつけて食べると
減塩できます！



★汁物は具だくさんに

具だくさんにすると、
塩分約0.3g減ります！



★加工食品、インスタント食品、魚の干物や塩漬け、漬物等 は注意して

これらは塩分がとても
多いです！



減塩を長く続ける
コツは、いきなり
減らさず、
**少しずつ薄味に
慣れていくこと**
です♪

★味付けには酢などの酸味・香辛料・だしなどを利用する



酸味、香味、うま味をプラス
して薄味でおいしく！

