

今こそ

はじめよう! 減塩生活!



奈良県減塩キャラクター
げんえもん

「塩」の摂り過ぎは高血圧の原因になるだけでなく、**脳卒中**や**心臓病**などの生活習慣病や**胃がん**のリスクを高めます。

奈良県民の1日の塩の摂取量

男性 **10.6**g 女性 **9.2**g

(平成28年国民健康・栄養調査より)

奈良県民は塩の
摂り過ぎ!

日本人の1日の目標量

男性 **8**g未満 女性 **7**g未満

食事の「減塩」のコツ

✓ 麺類の汁を残す



汁を全て残すと... **塩-3g**



✓ 漬物は食べる量&回数を減らす



野菜をたっぷり食べよう

野菜に含まれる**カリウム**には体内の余分なナトリウムを排泄する働きがあるので、**減塩効果**を高めます!



きゅうりぬか漬け3切

塩1.6g



梅干し1個

塩1.8g

