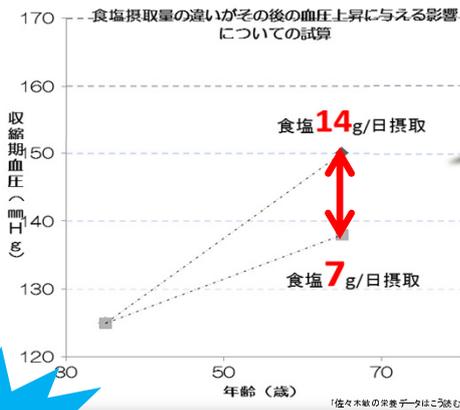


今こそ はじめよう! 減塩生活!



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。



1日に14g塩を摂り続けると将来こんなに血圧に差が生まれる!!!

年齢が上がるにつれて血圧は徐々に上がりますが、摂取した「塩」が加齢による血圧の上昇をより大きいものにします。高血圧になってからではなく、**生涯「減塩」**が大切です。

では

奈良県民の食塩摂取量は?

奈良県民の1日の塩の摂取量

1日の目標量

男性 **11.6** g

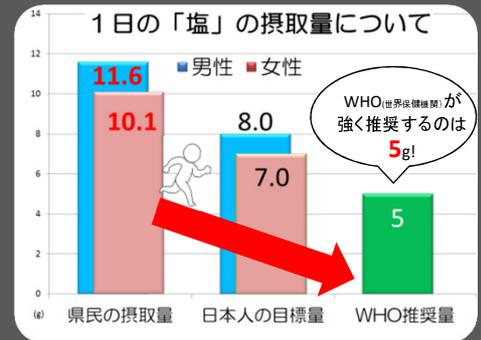
女性 **10.1** g

奈良県民は塩の摂り過ぎ!

男性 **8** g未満

女性 **7** g未満

(平成23年県民健康・栄養調査より)



①減塩生活の第一歩

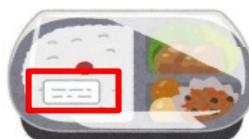
まずは「**塩**」がどれだけ含まれているのか**見る習慣**を!!

(例)

栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	200	kcal
たんぱく質	9.0	g
脂質	5.0	g
炭水化物	30.0	g
ナトリウム	860	mg
(食塩相当量)	2.2	g

惣菜やカップ麺、菓子のパッケージの表示を確認しよう!



食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

②食事の「減塩」

これだけは、守ろう!!

麺類の汁は**残す**

汁を全て残すと...



漬物は食べる量 & 回数を**減らす**



中和保健所地域食育ネットワーク会議