

健康のつみたて

ナトリウム

Na

Intake

Saving

Action

in NARA

適塩行動は、
高血圧症予防が期待できます

毎日2gの減塩

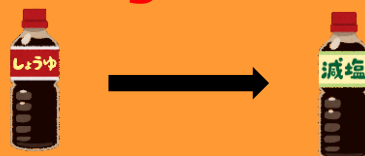
つみたてが目標！！
できそうなことから
こつこつと

奈良県減塩キャラクター
げんえもん



減塩商品の活用

→約 **1.0g** の減塩/1食



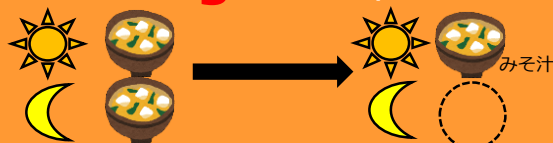
料理を変える

→約 **0.5g** の減塩/1食



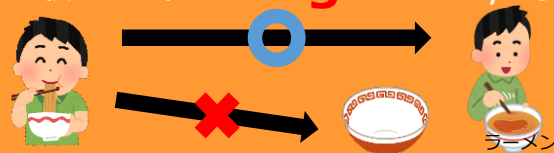
食べる頻度を変える

→約 **1.2g** の減塩/1日



食べ方を変える

→最大で約 **2.0g** の減塩/1食



あなたなら、
どの**適塩行動**をつみたてますか？
詳しくは中和保健所HPをチェック！



中和保健所

①減塩商品の活用

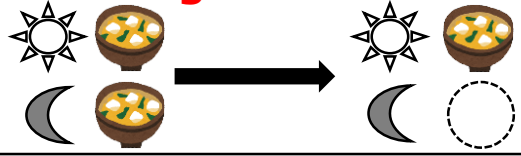
例) 普段のしょうゆ (2.6g/おおさじ1杯) から40%減塩のしょうゆへ変更
→約 **1.0g** の減塩



1

②食べる頻度を変える

例) 1日2杯のみそ汁 (約1.2g/杯) から、1日1杯へ変更
→約 **1.2g** の減塩



2

③料理を変える

例) きゅうりの漬物 (1.1g/1食) からきゅうりの酢の物 (0.6g/1食) へ変更
→約 **0.5g** の減塩



3

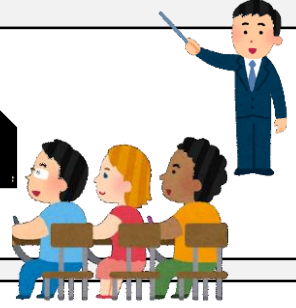
④食べ方を変える

例) ラーメンの汁 (約6g/杯) を全て飲まず残った汁を飲まないようにする
→最大で約 **2.0g** の減塩

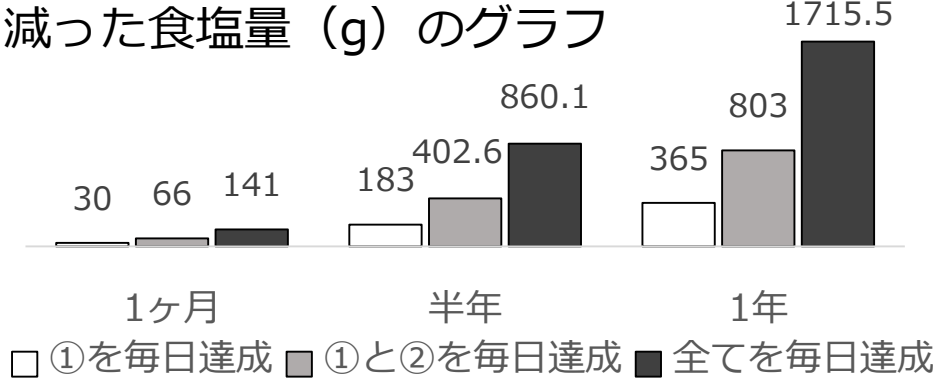


4

「健康のつみたて」とは?



減った食塩量 (g) のグラフ



減った食塩量 (g)

||

ダイジ!

つみたてた健康

日々のちょっとした「つみたて」(減塩生活) が大きな変化を生みます!

5

県では「やさしおベジ増しプロジェクト」で、皆様の健康の「つみたて」をサポートしています



やさしおベジ増しプロジェクト



中和保健所