

「お塩」のとりかた

見直してみませんか？

「お塩」ってどれくらいとっていいの？

国が定める1日当たりの食塩摂取の目標量

男性
7.5g 未満

女性
6.5g 未満

長崎県民（20歳以上）の
1日の食塩摂取量は、
男性 11.3g、女性 9.0g！

（令和3年度長崎県健康・栄養調査より）

「お塩」のとり過ぎは、**高血圧**につながります

長崎県は高血圧の外來患者数
全国ワースト2位

そして、高血圧だけでなく、
心臓病や脳卒中、脳梗塞、
腎臓病、胃がんを引き起こす
リスクが高まります。



減塩・適塩のポイント♪

汁ものは具たくさんに！

野菜や肉・魚・豆腐
などを加え、汁の量を減
らしましょう！

そして、だしを効かせ
ることでおいしく減塩
につながります！



ほどほどに・控えめに…

かけ過ぎに
ご注意を！



漬物



練り製品



ウインナー
ハム



インスタント
食品



汁は残しましょう！

料理にプラスで減塩につながります♪

酸味



辛味



香り



栄養成分表示に注目！

栄養成分表示 【100gあたり】	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇.〇g

食塩相当量を
意識してみましょう！

できることから始め、生活習慣病の発症・重症化を予防しましょう！