

これならできる!

適塩生活

めん類

汁を半分残す

全部残すと -6g

半分残すと -3g



いつものメニューに
ちょっとした意識で
適塩に!

どんぶり

大盛り、つゆだくに
しないで



大盛りにすると +1.3g

汁もの・スープ

具は野菜たっぷり



みそ汁 (1杯) 1g

調味料

別皿にとって



つけもの

少量を楽しむ



たくあん (2切れ) 0.9g

大阪府民の食塩摂取量

男性 10.2g 女性 8.7g

(平成 24 年国民健康・栄養調査)



食塩の摂取目標量 1日

男性 8g 女性 7g

日本人の食事摂取基準 (2015 年版)

めざそう!
食塩マイナス 2g/日

大阪府食育推進キャラクター
「野菜バリバリ元気っ子」
フーちゃん・ケンちゃん



適塩は、高血圧だけでなく脳卒中・心臓病・腎臓病
さらには胃がんのリスクを減らせます