

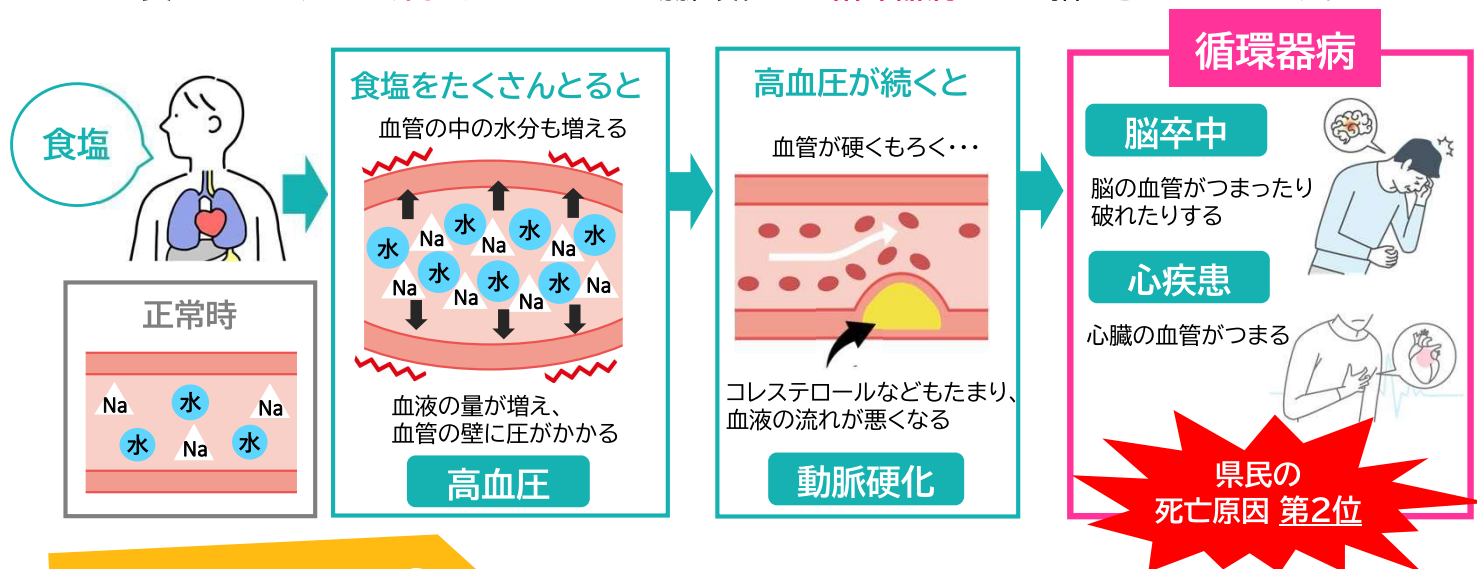
山梨県民は食塩をとりすぎている！？

はじめよう減塩生活！

今、なぜ減塩が必要か知っていますか？

| | 山梨県 | 全国 | 生活習慣病予防のための目標値 |
|-------|---|------------------------------------|--------------------------------------|
| 食塩摂取量 | 10.6g <small>R4県民栄養調査</small> | 9.7g <small>R4国民健康・栄養調査</small> | 8g <small>健やか山梨21(第3次)目標値</small> |

食塩のとりすぎは、**高血圧**につながり動脈硬化から**循環器病**などを招く恐れがあります。



循環器病ってなに？

QRコードを読み取ると、YouTubeの『山梨チャンネル』の各動画が見られます！



テンクー先生

脳血管疾患(脳卒中)編



アケボノ先生

虚血性心疾患編



減塩生活は手軽に始められます！

天然だしや香辛料を上手に使ったり、減塩食品や減塩調味料を使うと、おいしく減塩ができます。食品の中に含まれている塩分は目に見えないので、無意識にとりすぎていることもあります。食品にどれだけ食塩が含まれているか意識してみると、減塩生活への第一歩かもしれません。

減塩のコツをチェック！

山梨県栄養士会ホームページの『栄養ひとくちメモ』からダウンロードができます！

*参考リーフレット
「調理するとき減塩を心がけていますか？」
「食べる時減塩を心がけていますか？」
「外食の食塩量を知ろう」

県栄養士会
『栄養ひとくちメモ』

