

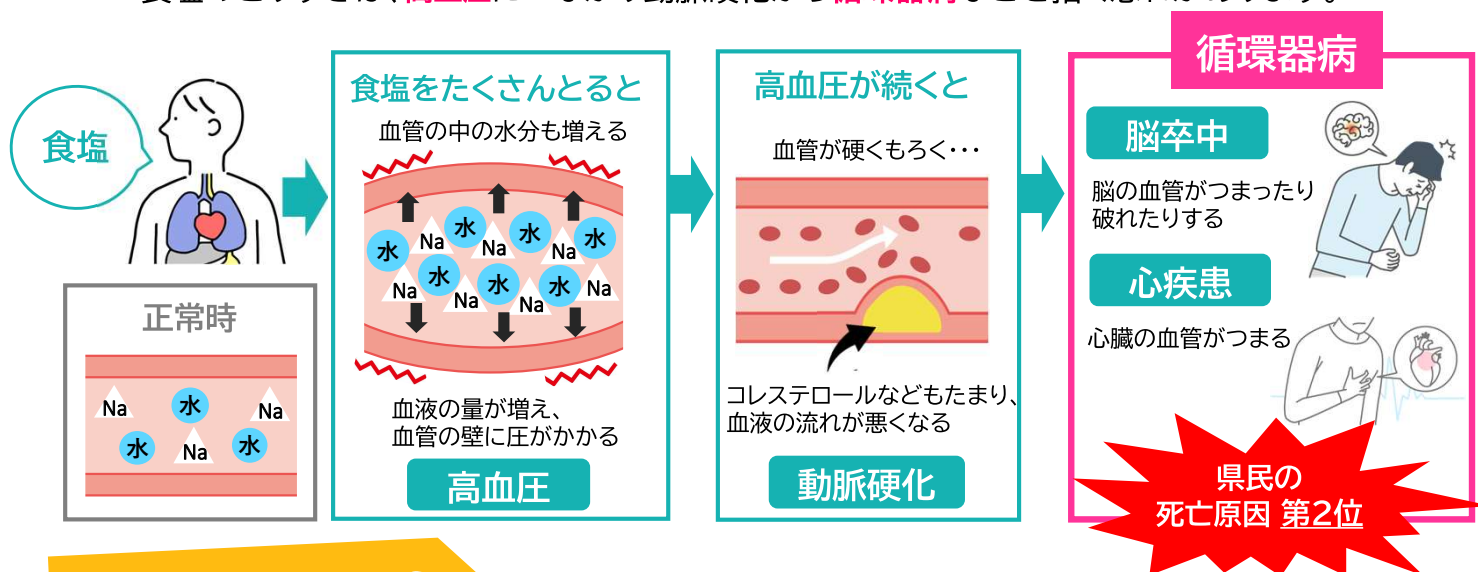
山梨県民は食塩をとりすぎている！？

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 R4県民栄養調査	9.7g R4国民健康・栄養調査	8g 健やか山梨21(第3次)目標値

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！



脳血管疾患(脳卒中)編



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**ことが、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』

