

Cut Salt by 2.5g 減塩



(^ω^)

今の食塩量を、1日2.5g減らしませんか。

15.2g
(昭和61年*¹)

10.5g
(平成28年*²)

目標量
8g
(平成34年)



3~5g

(血圧値が上がらない食塩量)

なぜ減塩？

青森県民は、
心疾患や脳血管疾患の死亡率が高いんだよ。
この病気の予防には、
食塩量を控えることが大事なんだって。

食塩量を控える工夫は
裏面をチエツク！






*¹ 県民食生活調査報告書より
*² 青森県県民健康・栄養調査より

食塩量早見表






～ 毎日こつこつ、今日から減塩！目指せ2.5gカット！～

ナメクジのカットちゃんを数えてみよう！ 1匹で、食塩は0.5g相当です。






調味料で減塩

 食塩 ひとつまみ -0.5g	 しょうゆ 小さじ1 (5ml) -1g	 中濃ソース 大さじ1 (15ml) -1g	 ノンオイル ドレッシング 大さじ1 (15ml) -1g	 みそ 小さじ2 (12g・味噌汁1杯分) -1.5g
---	---	---	---	--

食品で減塩

 きゅうりの醤油漬 30g (1.2g) ↓ きゅうりの塩漬 30g (0.7g) -0.5g	 たくあん 3切れ (1.5g) ↓ たくあん 2切れ (1.0g) -0.5g	 スナック菓子 一袋 50g (0.5g) ↓ 果物を食べよう -0.5g	 たらこ 2切れ 40g (2g) ↓ たらこ 1切れ 20g (1g) -1g	 すじこ 2切れ 30g (3g) ↓ すじこ 1切れ 15g (1.5g) -1.5g
--	---	---	---	---

食べ方で減塩

 しょうゆ 小さじ1 (1g) ↓ ぽん酢 小さじ1 (0.5g) -0.5g	 かけしょうゆ 3g (0.5g) ↓ つけしょうゆ 0.06g (0.01g) -0.5g	 生ハム 3枚 (1.5g) ↓ 生ハム 2枚 (1g) -0.5g	 いかの塩辛 20g (4g) ↓ いかの塩辛 15g (3g) -1g	 ラーメンの汁全量 ↓ 汁半分残す -1.5g
--	---	---	---	--

習慣にしよう

野菜・果物をたくさん食べてね カリウムが体の中の塩分(ナトリウム)を排出します。	加工品は控えめに 練り製品や、加工食品の食塩に気をつけましょう。	ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g) パッケージの栄養成分表示から食塩量がわかります。	お酒のおつまみ気をつけて 乾き物や味が濃い物は食べ過ぎないように注意です！	減塩は頑張りすぎると失敗するよ 今よりも少しだけ、頑張ってみませんか？
--	--	---	---	---

減塩チャレンジ！！ 1日に5匹のカットちゃんを助けてください。カットちゃん5匹で、2.5g減塩です。

- 0匹 … 1個でもできることはありませんか？
- 1～3匹 … あと少し。カットちゃんをあと2匹助けてください！
- 4～5匹 … このままキープすることが大切です！
- 6匹以上 … カットちゃん、大よろこび！

パンフレットを捨てないでね♪



栄養相談

電話 & メールで受付中



青森県栄養士会ホームページはこちら！
<http://www11.ocn.ne.jp/~aoeiyou/>

相談日は、毎週火曜日(祝日除く)
午前10時～午後3時です！

