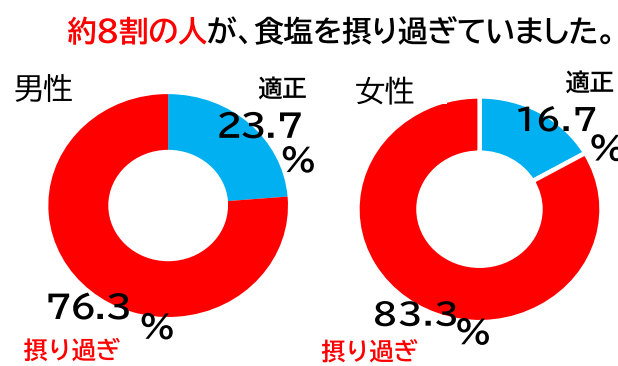
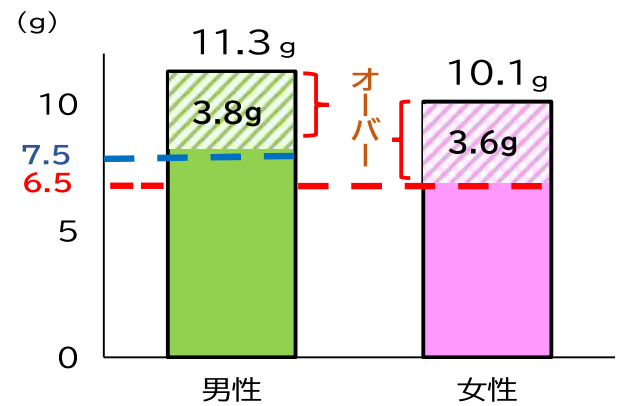


適塩のために

食塩の摂り過ぎは、『高血圧』の原因に！
血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、脳血管疾患や心筋梗塞、心不全、不整脈など、多くの循環器病の原因になります。

1日当たりの食塩摂取目標量
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

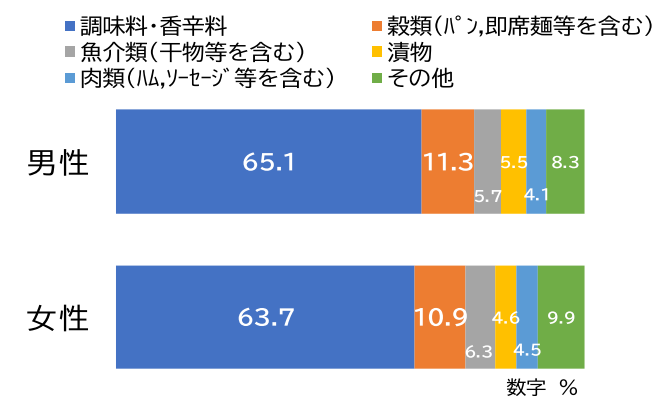
令和元年度の国民健康・栄養調査の結果では、埼玉県在住(20歳以上)の方の1日当たりの平均食塩摂取量は、男性が11.3g、女性が10.5gでした。この量を、目標量と比較すると、下のグラフのとおり、摂り過ぎであることがわかります。



県民栄養調査の結果から

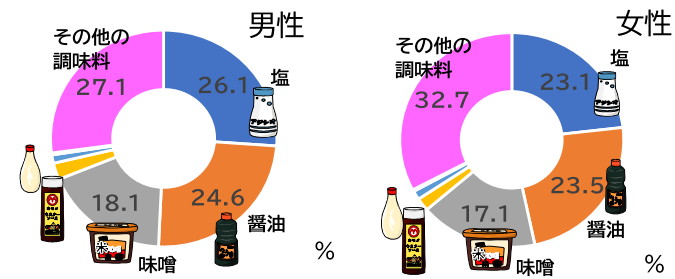
埼玉県では、県内在住の30～65歳の方に協力をいただいて、栄養調査を実施しました。
(平成29年10月～11月実施)

どの食品から、食塩を摂取しているのでしょうか？



男女とも、摂取量の約6割を「調味料・香辛料」から摂っていました。次に穀類からの摂取が高く、「パン」や「即席麺などの麺類」が主な摂取源でした。

調味料の内訳をみると...



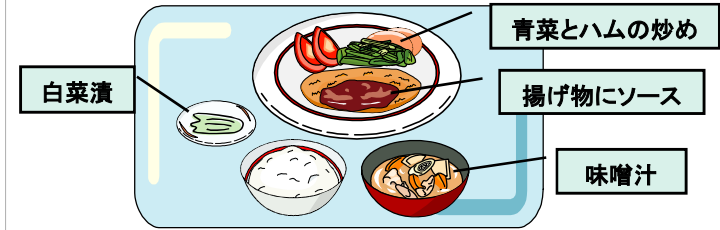
食塩、醤油、味噌からの食塩摂取量が6割強。残りの3割は「その他の調味料(「だしの素」「コンソメ」「ポン酢」「焼き肉のたれ」「○○の素」「ドレッシング」など)」からの摂取でした。

今 大注目の減塩食品
「おいしく」なかったら
“減塩食品”とは呼べない!?

今や「おいしい」が減塩食品の基本です！
例えば、日本高血圧学会が認証する減塩食品は、「長く使い続けられるための美味しさがある」ことが認証のポイント。認証を受けた”美味しい減塩食品”の総売り上げは、8年間で3.7倍(2020年売上451億円)になりました。

日本高血圧学会

減塩食品を使って減塩に挑戦



使用量は減らさずに
“減塩食品”に変えてみたら...?

| | 摂取する食塩の量 | |
|-----------|----------|---------|
| | 通常食品の場合 | 減塩食品の場合 |
| みそ 大さじ2/3 | 1.6g | 1.1g |
| ソース 小さじ1 | 0.3g | 0.1g |
| ロースハム 1枚 | 0.2g | 0.1g |
| 白菜漬 30g | 0.6g | 0.4g |
| 合計 | 2.7g | 1.7g |

1.0g減

※減塩食品は商品によって食塩のカット率が異なります。選ぶ際は、栄養成分表示を見て、食塩やカリウムなどの含有量を確認してください。