

減塩で目指す健康生活!!

目標は、1日7g未満。高血圧予防は、1日6g未満。



減塩は、個人の健康だけでなく、社会全体の医療費削減にもつながる重要な取組です。

国民医療費について、傷病分類別にみると、「循環器系の疾患」の割合が最も多く、減塩による疾患の予防が期待されています。

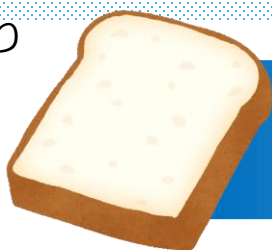
目標は、現在の1日の摂取量から**まずは、マイナス2g!**食品の栄養成分表示の食塩相当量に必ず着目しましょう!

少ない方が勝ち! 主食で減塩対決!!

参考 調理のためのベーシックデータ第6版

パン VS ごはん

食パン4枚切り
95g
塩分**1.1g**
(236kcal)



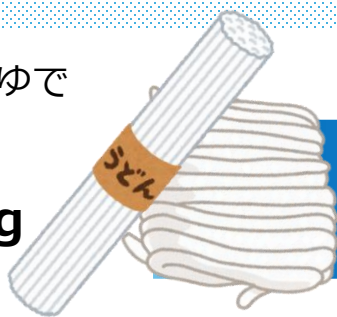
マイナス
1.1g



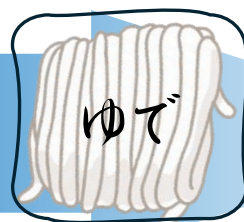
ごはん 普通盛り
150g
塩分**0g**
(234kcal)

乾麺 VS ゆで麺

干うどん・ゆで
240g
塩分**1.2g**



マイナス
1.1g



うどん・ゆで
240g
塩分**0.1g**

カレー+おかず VS 具たくさんカレー

ドレッシング
塩分**0.5g**



一品減らして
時短にも!
マイナス
0.5g



ドレッシングなし

主食、主菜、副菜を基本に、適切な量と質の食事を選択しましょう。

問合せ 東京都西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当