

こんな習慣、ありませんか？

調理の時、
好みや目分量で調味料を
入れている。



味のついている
料理にさらにしょうゆや
塩をかけている。



ラーメンやうどんの
汁はいつも残さず
飲み干している。



食塩のとりすぎは高血圧や胃がんの原因にもなります。

1日の食塩量の目安は？

目標量は1日8g*



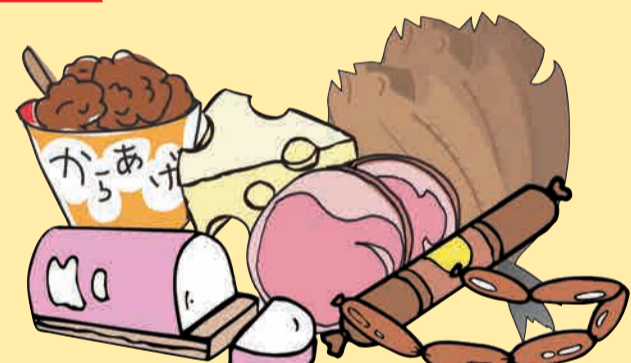
みそ大さじ約1/2
塩分1g



しょうゆ小さじ2
塩分約2g



塩小さじ1/3
塩分2g



加工食品や食品に自然に含まれている塩分

約5g



2~3g

※兵庫県健康づくり推進実施計画より

塩分半減！素材の味を楽しもう

今日から始める減塩の第一歩

STEP
1

天然だしを
利用しよう。



STEP
2

かんきつ類や酢の酸味、
香辛料で味に変化を。



STEP
3

お弁当や総菜を買うときは
栄養成分表示で食塩量を
確認しましょう。



エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

【問い合わせ先】

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課 TEL 078-341-7711

27健P3-014B3