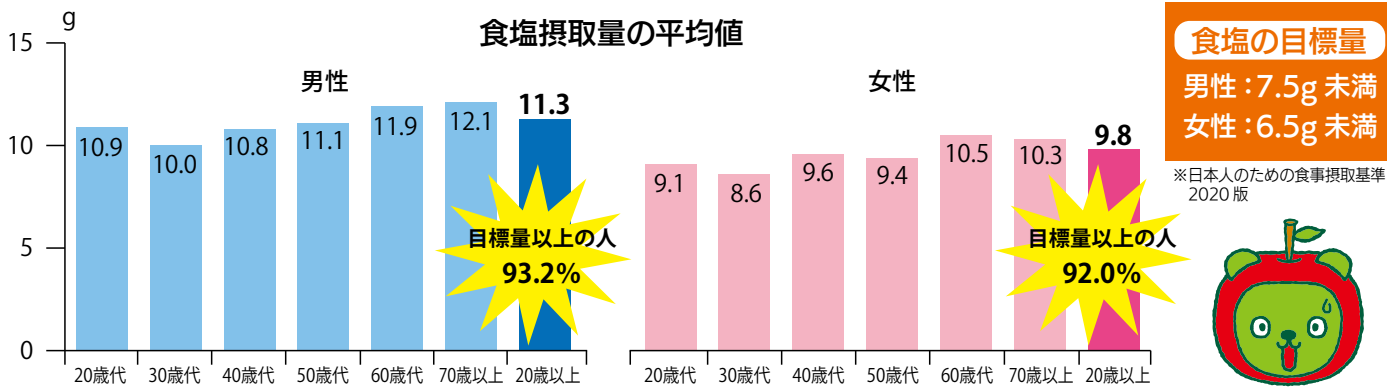


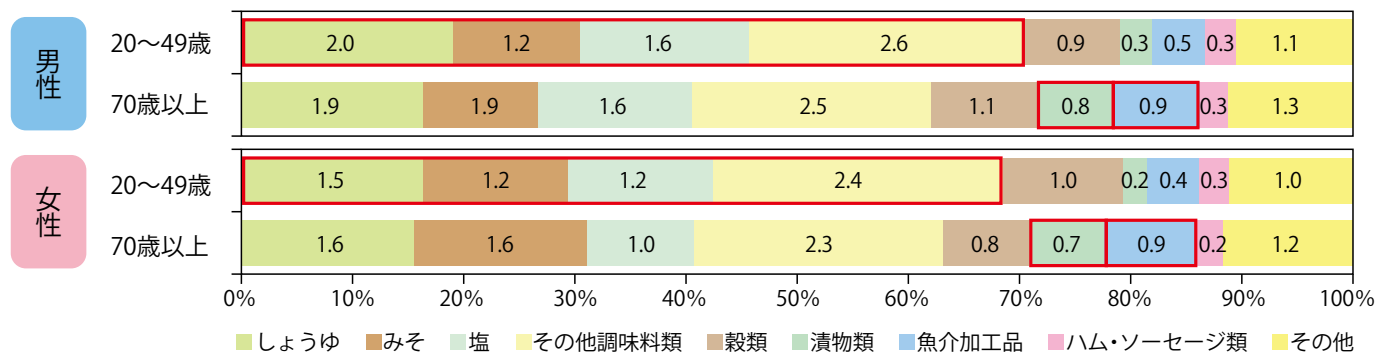
県民の約9割が食塩とり過ぎ！

1日あたりの食塩摂取量の平均値は、男性 11.3g、女性 9.8g で、男女ともに約9割が食塩をとり過ぎています！



若い年代では「調味料」から摂取する割合が高く、
高い年代では「漬物」や「魚介加工品」から摂取する割合が高くなっています。

食塩相当量の食品群別内訳

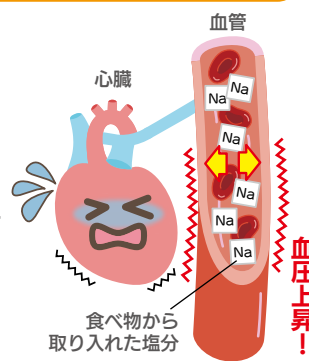


減塩「3つのコツ」を知ろう！

- コツ1** 調味料は味をみてから使う
しょうゆやソースは「かける」より「付ける」
- コツ2** 麺類の汁は全部飲まない
ラーメン一杯の汁、半分残せば3g減
- コツ3** 減塩調味料や減塩食品を上手に利用
減塩しょうゆ（40%カット）にすれば
小さじ1杯で0.4g減

塩分とり過ぎはなぜよくない？

- 増えた塩分を薄めるため、血液中に水分を取り込む
→血液が増加して血管の壁に圧力がかかる
→血圧上昇（心臓にも負担）
- この状態が続くと、血管に弾力がなくなり脳卒中などを引き起こしやすくなる



食べ物の塩分量を知ろう！

調味料		小さじ(5cc)	大さじ(15cc)	の塩分			
塩	小さじ1…6g 大さじ1…18g	濃口しょうゆ	小さじ1…0.9g 大さじ1…2.6g	みそ	小さじ1…0.7g 大さじ1…2.2g	中濃ソース	小さじ1…0.3g 大さじ1…1g
ちくわ	大1/2本(30g) 約0.6g	ウィンナー	2本(40g) 約0.8g	塩サケ	1切れ(70g) 約1.3g	たらこ	1腹(50g) 約2.3g
食パン	1枚(6枚切) 約0.7g	カップラーメン	(汁全量) 約6.2g	野菜漬け	(30g) 約0.7g	梅干し	1個(20g) 約1.5g

食品を選ぶときは、
栄養成分表示を
チェック！



見えない塩にも注意！

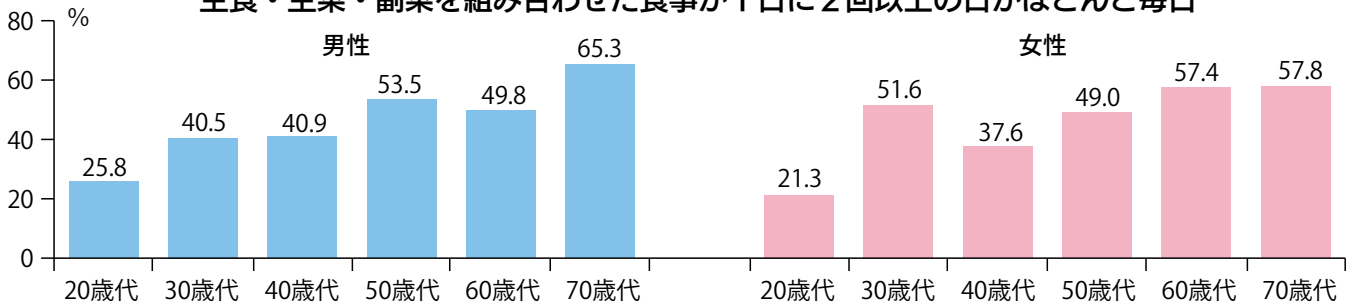
栄養成分表示 1包装当たり	
熱量	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g

チェック！

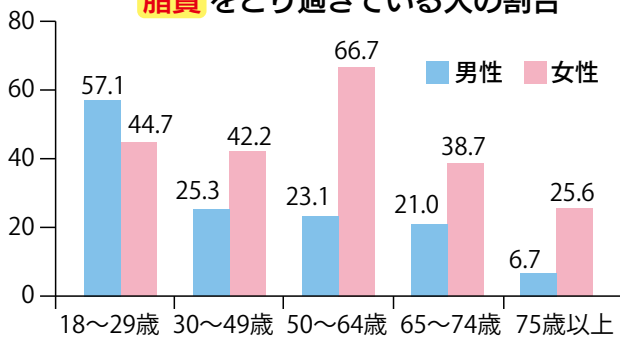
食事のバランスくずれてない？

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事がとれている人の割合は、若い世代で低くなっています。

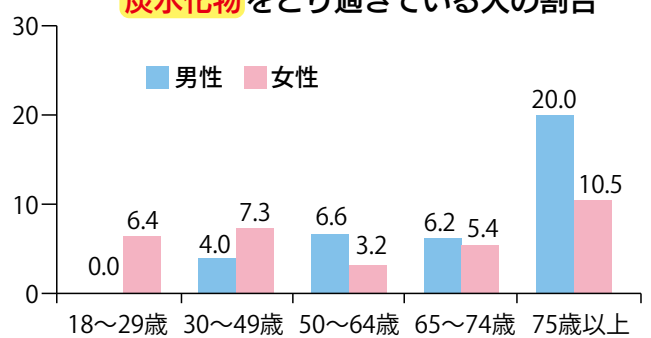
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日に2回以上の日がほとんど毎日



脂質をとり過ぎている人の割合



炭水化物をとり過ぎている人の割合



おかずに偏り過ぎてない？

体重が気になるし、
ご飯は抜いて、
おかずだけ食べよう。



主食に偏り過ぎてない？

面倒だし、
「ごはん」と漬物
「パンだけ」でいいや…



バランスのとれた食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえて完成！

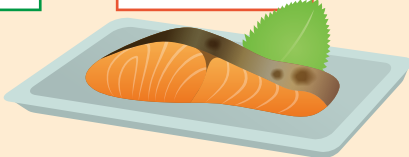
副菜

野菜、きのこ、海そう
などの料理



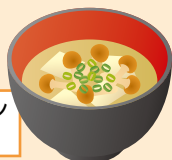
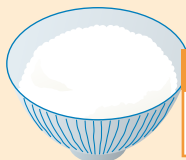
主菜

肉、魚、卵などの
料理



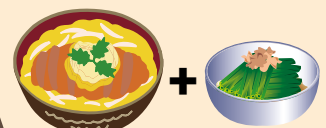
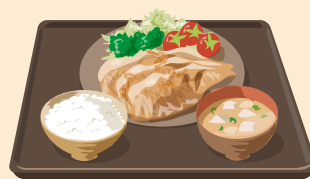
主食

ごはん、パン
麺など



▶ 外食では、定食を注文

▶ 丼ものに小鉢をプラス



▶ コンビニ・スーパーでも、
主食・主菜・副菜を意識して購入

例えば



バランスよく
食べるための
お助けツール

簡単レシピを献立形式で紹介
クックパッド
「長野県公式キッチン」▶



健康に配慮したメニューを
提供する飲食店
3つの星レストラン▶



Delisious×Komachi
3つの星レストラン

野菜たっぷり
塩分控えめなお弁当
健康づくり応援弁当▶
(信州 ACE 弁当)



- 毎日の食事に、主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。
- 薄味を心がけ、食品を選ぶときは栄養成分表示をチェックしましょう。
- 野菜をしっかり食べましょう。目標量までには「プラス一皿」です！