

みんなでおいしく減塩しよう！

毎月20日は

いばらき 美味しお Day

減塩
の日

です！

茨城県民は塩分摂取量が多い！

本県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つである塩分摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています！



濃い味付けに慣れていませんか？ ついついしょっぱいものを食べていませんか？ この日を機会に減塩しよう！

● おいしく減塩するコツ

「減塩食品を活用しよう！」



「栄養成分表示を
たしかめよう！」

栄養成分表示	
エネルギー	XXX kcal
たんぱく質	XXX g
脂 質	XXX g
炭水化物	XXX g
食塩相当量	XXX g

「醤油やソースは
かけずにつける！」で減塩



「麺類の汁は残す！」で減塩



● 塩分摂取量の比較

