

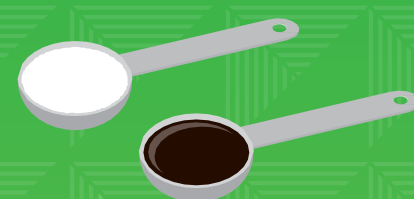
みんなでおいしく減塩しよう！

毎月20日は



茨城県民は食塩摂取量が多い！

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、その要因の一つとして考えられる食塩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“おいしく減塩”に取り組みましょう！

● おいしく減塩するコツ

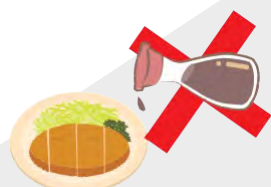
「減塩食品を活用しよう！」



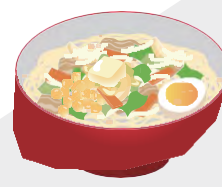
「栄養成分表示を
たしかめよう！」

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

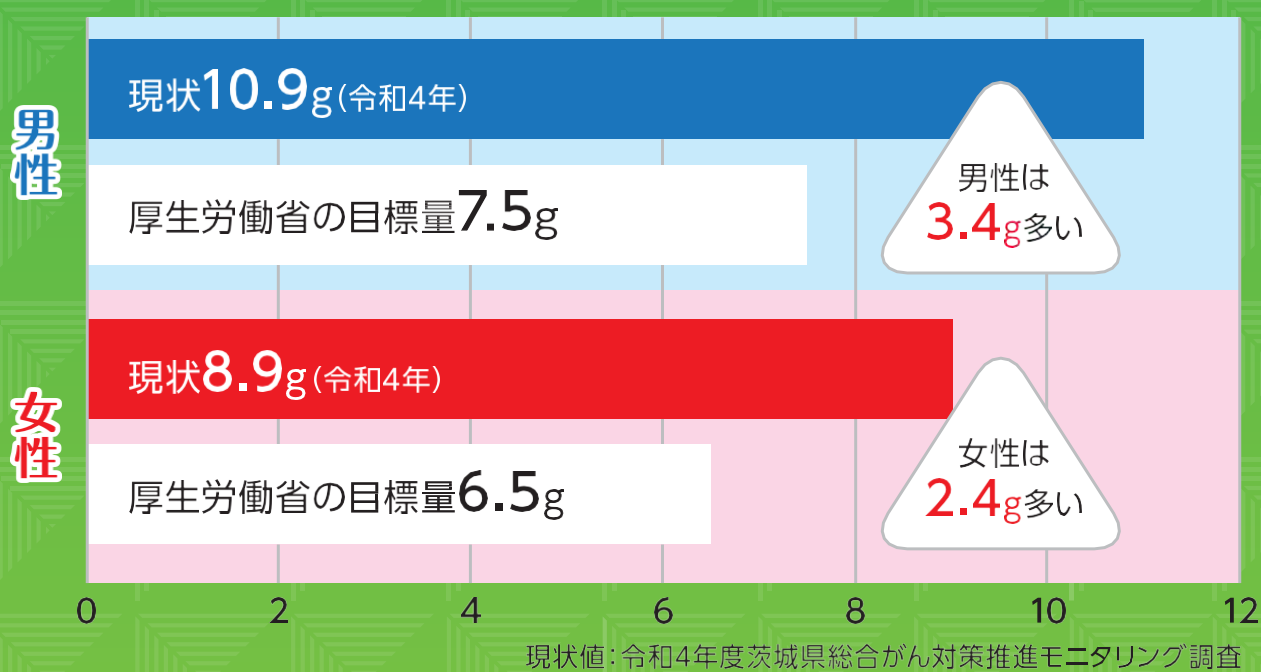
「醤油やソースは
かけずにつける！」で減塩



「麺類の汁は残す！」で減塩



● 食塩摂取量の比較



元気アップ! いばらき

スマホアプリで健康情報をチェックしよう！

iPhoneをお持ちの方はこちら
Androidをお持ちの方はこちら

いばらき 美味しおスタイル
ホームページ

いばらき美味しおスタイル指定店は
こちらから!!

YouTube

いばらき美味しおスタイル
広報部長で管理栄養士の
大和沙織さんがお弁当選
びのコツを伝授。

Twitter

毎月20日は減塩の日「い
ばらき美味しおDay」! 日
頃から県民の皆様にも
おいしく減塩”を実践いた
だける情報をつぶやいて
います。