

塩分



とりすぎちよらん？



塩分をとりすぎると… **高血圧症** になっちゃう可能性も!?

さらに **脳卒中** **腎不全** **心臓病** を引き起こすこともあるんだって!

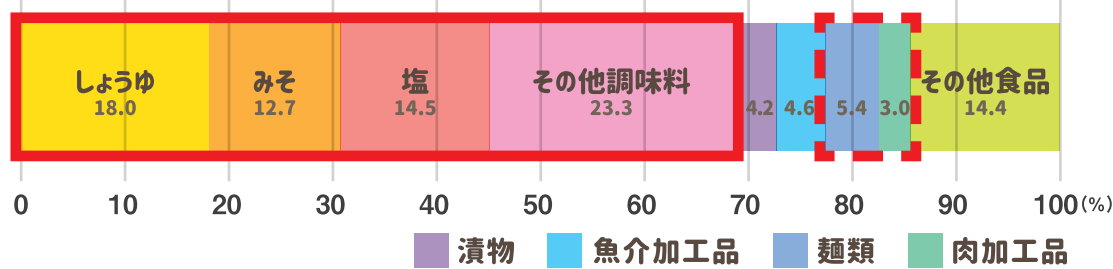
できることから「**へらしお(減塩)**」に挑戦!

塩分は何からとっているのかな？



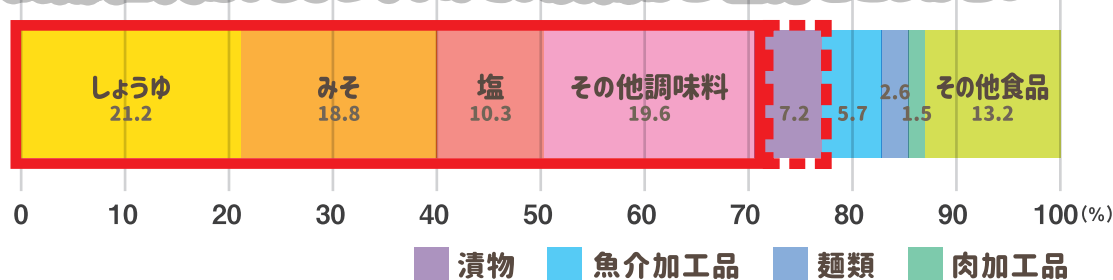
20-50
歳代

働く世代は、**塩、その他の調味料、麺、肉加工品**から塩分をとりがち!

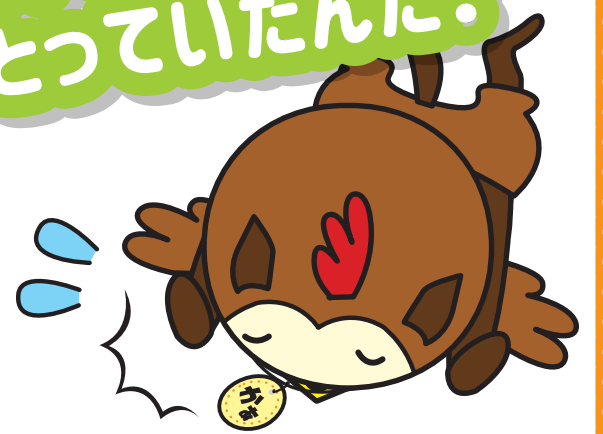


60歳
以上

高齢世代は、**しょうゆ、みそ、漬物**から塩分をとりがち!



なんと!
塩分の**約7割**は
調味料から
とっていたんだ!



※出典：平成28年度県民健康・栄養調査

調味料の塩分量ってどれくらい？

調味料に含まれる塩分量



へらしお犬

多



少

※日本食品標準成分表

小さじ1
あたりの
塩分量

例えば… 照り焼き



ケチャップ煮



塩分の少ない調味料に変えるだけで
へらしおに!
おいしく、楽しく、「へらしお」しよう!



めざせ!
健康長寿日本一!
#健康長寿日本一 #宮崎県 #夢じゃなし!



宮崎県
健康増進課
公式
Instagram



宮崎県
健康長寿
サポートサイト



宮崎県

宮崎県健康長寿サポートサイト

検索