

■宮崎県の目標食塩摂取量(20歳以上)

目標値 (1日あたり) **7.5g未満** **6.5g未満**

県民の1日平均摂取量は増加傾向にあり、生活習慣病予防のための本県の目標量を超えている人は**8割**を超えています。

自分に合った方法で適塩を目指しましょう!

はじめよう! 適塩生活

てきえん犬

めざせ

てきえん 適塩

あなたならどの方法で適塩を目指しますか?

適塩とは?

適塩(てきえん)とは、県民一人ひとりが適量の塩分摂取に繋げるための取組のことをいいます。年齢、性別、病気などにより、食塩摂取量の目標量は異なります。

栄養成分表示で塩分をチェック

食品のパッケージには、右のような「栄養成分表示」の中に「食塩相当量」が記載されています。食品を購入するときは、表示を参考に選ぶようにしましょう。

表示の単位(〇〇当たり)に注意!

栄養成分表示 大きさ1杯(15g)当たり	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	5.4g
炭水化物	2.1g
食塩相当量	0.5g

※食塩相当量=塩分

調理 するときのポイント

- POINT 01 酸味の利用
- POINT 02 うま味の利用
- POINT 03 香辛料の利用
- POINT 04 香ばしさの利用
- POINT 05 薬味の利用
- POINT 06 汁物は具たくさん
- POINT 07 味にメリハリを
- POINT 08 表面に味付け

食べる ときのポイント

- POINT 01 温かいうちに食べる
- POINT 02 めん類の汁は残す
- POINT 03 食卓に調味料を置かない
- POINT 04 調味料はかけるよりつける

食べる回数や量を工夫したい食品

漬け物や梅干し・肉の加工品
魚の加工品・インスタント食品

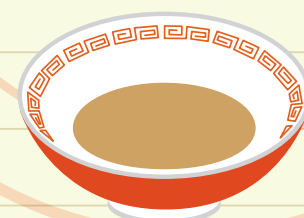
ラーメンのスープを・・・

全部飲んだ場合

半分飲んだ場合

全部残した場合

実際にとる塩分量



塩分 5.1g

-1.6g

塩分 3.5g

-1.6g

塩分 1.9g

調味料を減らして牛乳をプラス

しょうゆや味噌を減らしてケチャップをプラス

計量スプーンを使用する

