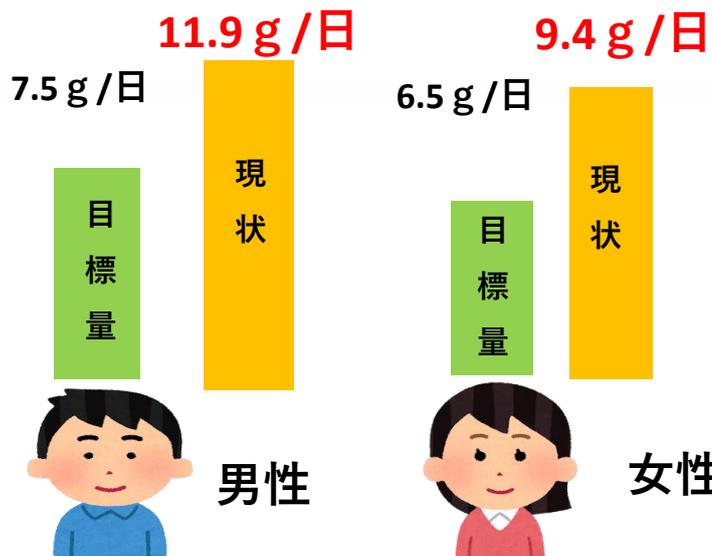


2023.10 栄養だより

宮城県民の健康課題を知っていますか？
宮城県民は食塩の摂取量が
全国でなんと**ワースト1位**なんです(*_*)
減塩を意識して生活し健康を目指しましょう♪

食塩摂取量が多い

男性ワースト **1位**
女性ワースト **13位**



無理なくできる！



～減塩のコツ～



ラーメンなどの麺類はスープを残す

全部飲むと・・・塩分**7g** 摂取
半分残すと・・・塩分**3.5g** 摂取←なんと**半分**に！

塩分の多い食品は食べる量を控えましょう

練り物（ちくわ・かまぼこ） 加工食品（ハム・ウインナー）
梅干し 海苔の佃煮 チューブタイプの薬味 漬物



調味料は「かける」よりも「つける」

つける方が約**-0.5g**減塩になります♪