

あなたもできる!

食塩を減らして健康家族

県民の食塩摂取量の平均は10.0g(男性10.7g、女性9.4g)
どの年代も目標の8gを上回っています

食塩のとりかたチェック

あてはまる項目に
○をつけましょう

1	料理の際に、調味料はほとんど計量したことがない (目分量で調味することが多い)	
2	料理には、味見をする前にしょうゆやソースをかけることがある	
3	ハムやかまぼこなどの練り製品や塩ざけ・いくらなどの塩蔵品をよく利用する	
4	漬物は、小皿にわけずに大皿で食べる人が多い	
5	顆粒だしやめんつゆなどの調味料をよく使う	
6	○○の素などの調味ソースやルウ類(カレー・シチューなど)をよく使う	
7	ラーメンやうどんなどのめん類の汁は全部飲みきる	
8	みそ汁などの汁ものは、1日3回毎食飲むことが多い	
9	ラーメンとチャーハン、うどんといなりずしなど味のついた主食を組み合わせる食べることがある	
10	加工食品や外食を利用する時に栄養成分表示を参考にしたことがない	

1つでも○がついたら食塩を多くとっている可能性があります。
次のページからの食塩を減らすコツを確認しましょう