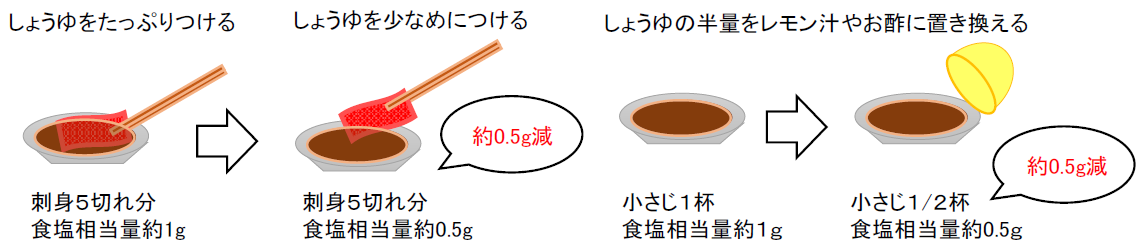
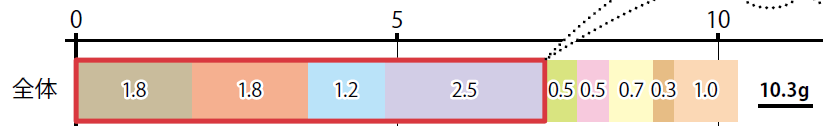


**例えば、４０％減塩しょうゆに**

**置き換えると、大さじ1杯で**

**約１ｇ減塩ができます！**



出典：消費者庁「栄養成分表示を活用しよう④（減塩社会への道）

**山形県民の食塩摂取量は減少傾向にありますが、目標達成まで、まだまだ減塩が必要です！**

調味料の使い方でさらに減塩！

**山形県民は食塩の約7割を調味料からとっています！**

**外食をすると食塩摂取が多くなりがちです。**

**外食でも栄養成分表示を確認して食品を選びましょう。**

**カップ麺やインスタントラーメンには、めん・かやくと**

**スープそれぞれの食塩相当量を表示している商品も**

**あります。 スープを残すことで減塩ができます。**

＜山形県民の食塩摂取量のデータ＞平成28年県民健康・栄養調査

地域食生活・健康情報ステーション

令和元年度６号

作成元（問い合わせ先）

山形県庄内保健所保健企画課　　　TEL：0235-66-5476

山形県健康づくり推進課　　　　　TEL：023-630-2919