



あなたの健康な未来のために はじめよう適塩生活



食塩をとりすぎると・・・



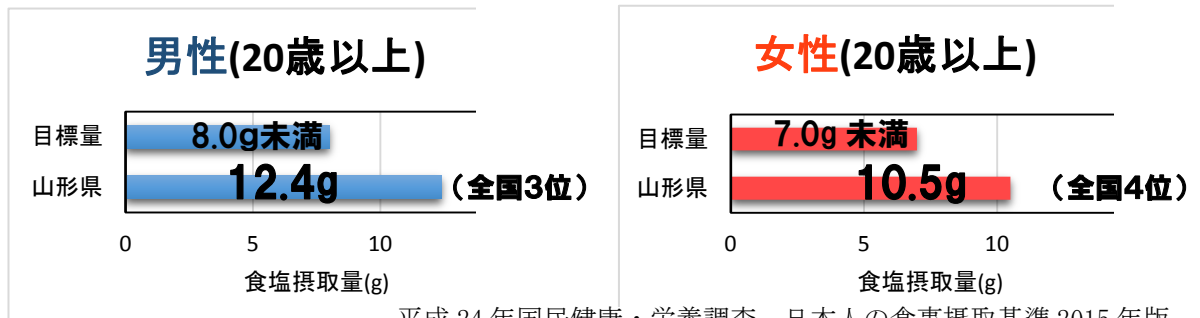
私たちの食生活には欠かせない塩。
しかし食塩のとりすぎは、**高血圧**の原因の一つです。
高血圧は、山形県民の死因 **第2位の心疾患** や **第3位の脳血管疾患** のリスクを高めます。（平成27年人口動態統計）

いつまでも健康で心豊かに生活できるように、今日から適塩生活を始めましょう！



山形県民はどのくらい塩をとっているの？

一日の食塩摂取の目標量は男性で8.0g未満、女性で7.0g未満ですが、山形県の食塩摂取量の平均は男性で**12.4g**、女性で**10.5g**と全国的にも上位の摂取量です。



おいしく減塩のコツ

問題

何がかくれているでしょう？

<p>つける かけずに</p>	<p>しょうゆは</p>	<p>だしを きかせる</p>	<p>汁は のまま</p>	<p>スパイスや 酸味を プラス</p>
<p>みそ汁は 具沢山で</p>	<p>つけものは ほどほどに</p>	<p>インスタント 食品は 控える</p>	<p>そぎの 味を いやす</p>	

答え みそ汁にいいだし **ポイント** みそ汁にはいいだし（手作りのだし）を使うと、美味しく、減塩になります