

# 今はじめよう！適塩生活

## 食塩をとりすぎると・・・

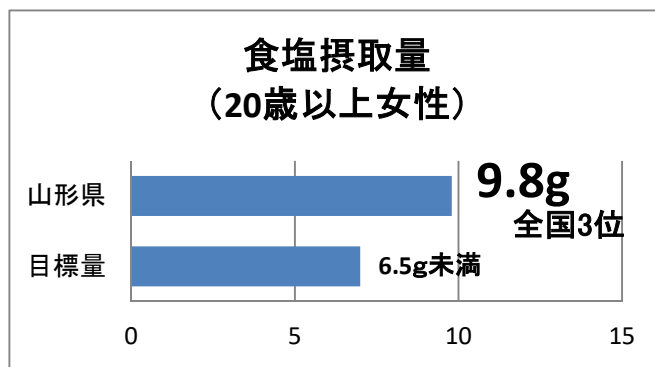
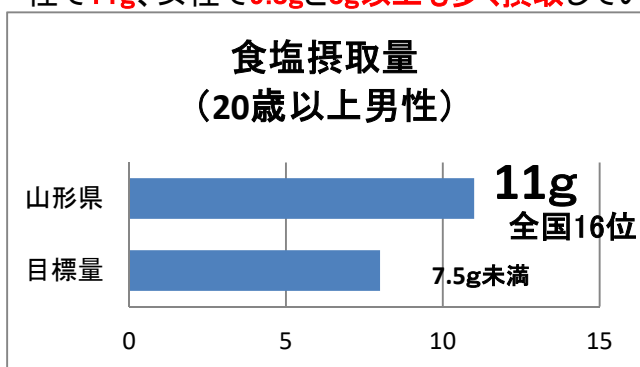
食塩のとりすぎは、**高血圧**の原因の一つです。  
高血圧は、山形県民の死因 **第2位の心疾患** や **第3位の脳血管疾患** のリスクを高めます。  
(平成27年人口動態統計)

いつまでも健康で元気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**7.5g未満**、女性で**6.5g未満**ですが、山形県の食塩摂取量の平均は男性で**11g**、女性で**9.8g**と**3g以上も多く摂取**しています



平成28年国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準2020年

## 何からはじめる？

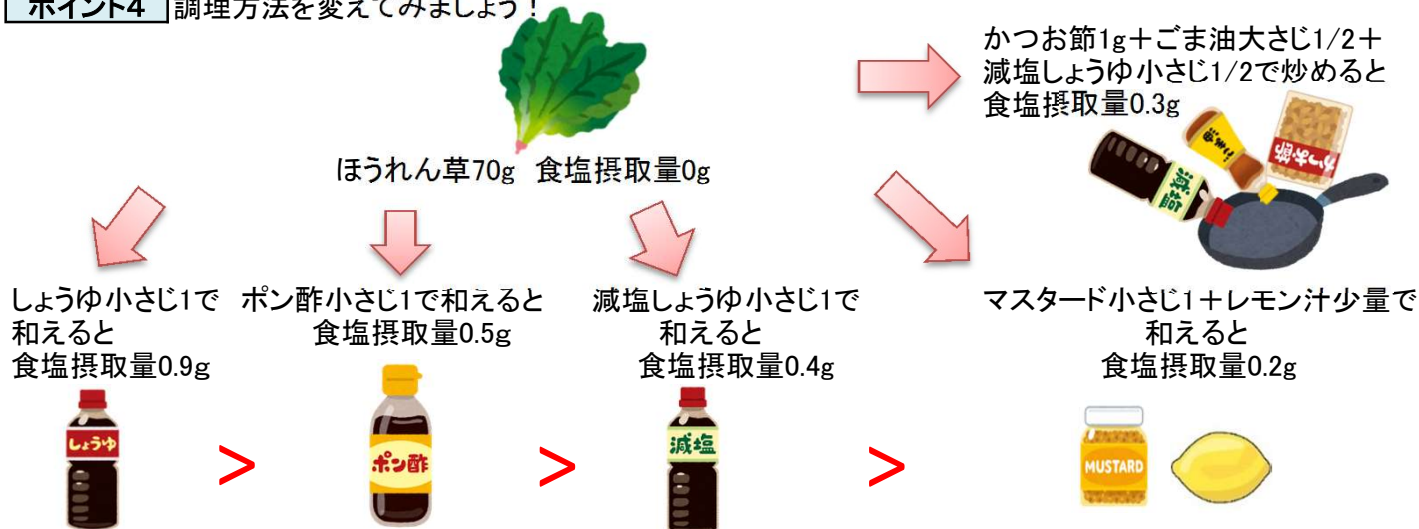
## 適塩、5つのポイント

**ポイント1** 汁物は具たくさんに！なるべく1日1杯にしましょう！

**ポイント2** 塩分の多い、漬物やハムなどの加工品は控えましょう！

**ポイント3** しょうゆやソース、ドレッシングのかけ方に気をつけましょう！

**ポイント4** 調理方法を変えてみましょう！



**ポイント5** 塩分(ナトリウム)の排泄に働く、野菜や果物などカリウムの多い食品をとりましょう！