

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」
おいしく減塩はじめましょう！

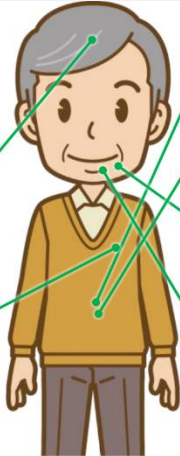


第三次健康ふくしま21計画 重点スローガン

みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満

福島県民の食塩摂取量は男女とも全国ワースト2位！
多くの人が食塩をとり過ぎている状況です。

福島県民の健康指標



出典：第三次健康ふくしま21計画<概要版>

食塩のとり過ぎは、高血圧から動脈硬化、
さらに心・脳血管疾患につながります！



やっていませんか？ 食塩をとり過ぎてしまう食行動



福島県民の食行動

働き盛り(60歳未満)・肥満の人の特徴が明らかになりました

1 望ましくない食習慣

- ① 食べる速さがはやい ② 満腹になるまで食べる
- ③ 野菜を食べる頻度が少ない ④ 料理をしていない

2 減塩に対する望ましくない食行動

- ① ラーメンや麺類の汁を全部飲む
- ② 味がついている料理に、さらに醤油やソース、塩などをかけて食べる
- ③ 濃い味付けのものを好んで食べる

課題

- 食べすぎ
- 野菜の摂取不足
- 食塩の過剰摂取

「令和4年度福島県食行動実態把握調査集計・分析結果」より

「おいしく減塩」 無理なく続けることが大切です

料理するときの工夫

- 味付けは「ちょっとうす味」でストップ
- うま味、酸味、辛みを利用する
- 汁物を具たくさんにする
具たくさんのみそ汁にすると
塩分を約20%カット



1日1回は食べよう

ごちそうみそ汁

たんぱく源も加えて



うま味アップ!

だしのうま味
たっぷり

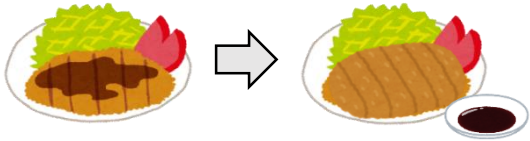


福島県産野菜
たっぷり



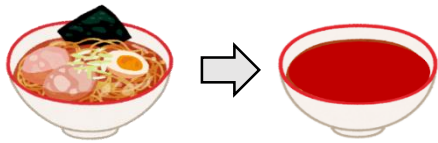
食べるときの工夫

- 減塩調味料等を活用する
- 醤油やソースはかけずに、つける



「かける」を「つける」にすると
塩分を約70%カット

- 麺類の汁は残しましょう



ラーメンの汁を全て残すと
塩分を約70%カット

「調理のためのベーシックデータ第4版（女子栄養大学出版部）より

↓ さらに ↓

ベジ・ファーストで野菜を食べよう!

野菜に含まれるカリウムが
塩分を体の外に出す
働きをする



食事の量は、腹八分目!

せっかくうす味で作っても、
食べ過ぎては食塩のとり過ぎに
つながってしまうため、注意

“ふくしま健康応援メニュー” を御活用ください

減塩や野菜の摂取量に配慮した
「ふくしま健康応援メニュー」を
公開中!

ご家庭で作って・食べて、
「おいしく減塩」はじめましょう

ごちそうみそ汁のレシピは6月中に公開予定!



(株)明治
野菜たっぷり!
チーズ餃子



味の素(株)
いろいろ野菜と
豚肉のごまみそ
スープ



カゴメ(株)
ケチャップで
下味からあげ
サラダ



中テレックラボ
(福島中央テレビ)
トマトとマカロニの
ミートグラタン



キュービー(株)
ほうれん草の
キッシュ風



キッコーマン(株)
鮭とキャベツの
ホイール焼き
まのこソース



(株)にんべん
白菜とひき肉の
とうみ汁



大塚食品(株)
野菜の旨辛煮



ボーキ佐藤(株)
トマトとニラの
そうめんチャンプル



(株)Mizkan
大根と子キンの
洋風ビネガー煮込み



理研ビタミン(株)
かむかむ豚汁

