

今こそ

# はじめよう！減塩生活！

SALT

奈良県減塩キャラクター  
げんえもん



「塩」の摂り過ぎは高血圧の原因になるだけでなく、**脳卒中**や**心臓病**などの生活習慣病や**胃がん**のリスクを高めます。

奈良県民の1日の塩の摂取量



男性 **11.6g** 女性 **10.1g**

(平成23年県民健康・栄養調査より)

奈良県民は  
塩の  
摂り過ぎ!

日本人の1日の目標量

男性 **8g**未満

女性 **7g**未満

## 食事の「減塩」これだけは、守ろう！

### 麺類の汁は残す



汁を全て残すと...



塩  
-3g



### 漬物は食べる量&回数を減らす

きゅうりぬか漬け3切  
塩 1.6g



梅干し1個  
塩 1.8g



### 野菜をたっぷり食べよう

野菜に含まれる**カリウム**は体内の余分な**ナトリウム**を排泄する働きがあるので、**減塩効果**を高めます！



中和保健所地域食育ネットワーク会議



奈良県食育推進ロゴマーク