

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 **10.6**g 女性 **9.2**g

(平成28年国民健康・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 **8**g未満

女性 **7**g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



食卓でかける調味料を減らす

ドレッシングを
小さじ1杯減らすと...



塩
-0.3g

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！

