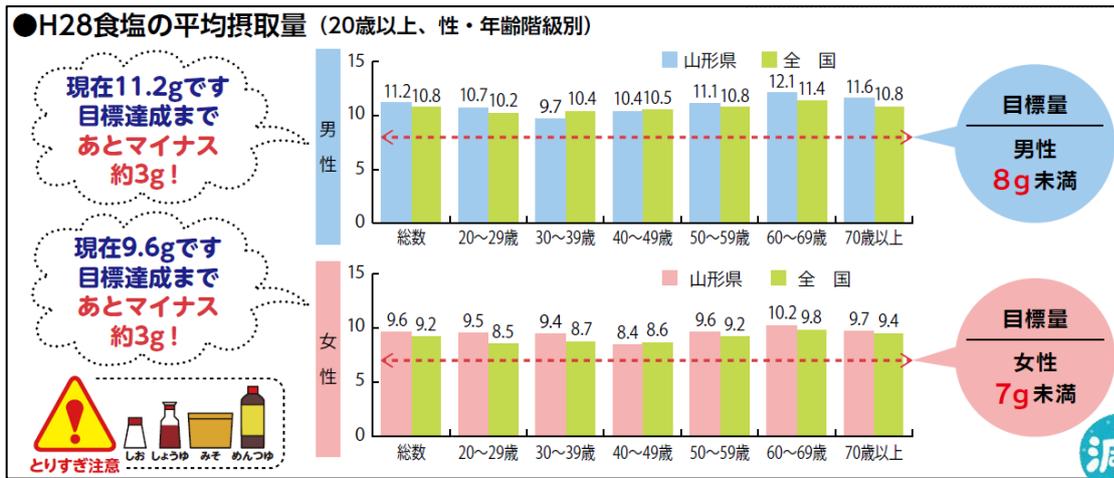


栄養成分表示を使って減塩！

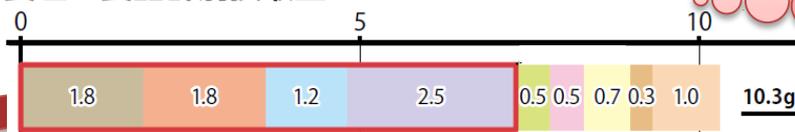
山形県民の食塩摂取量は減少傾向にあります、目標達成まで、まだまだ減塩が必要です！



栄養成分表示を活用した減塩方法

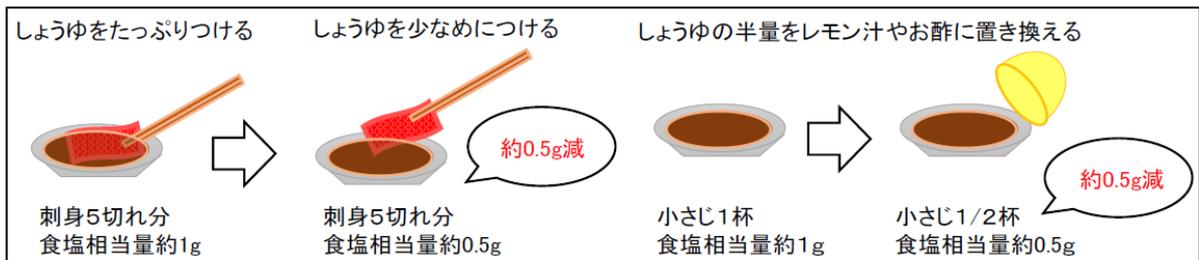
① 食塩量の少ない調味料（減塩食品）を選ぶ

●食塩の食品群別摂取量 (20歳以上)



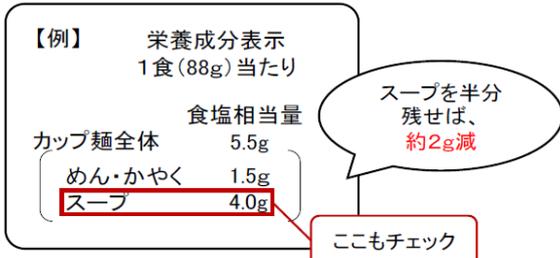
山形県民は食塩の約7割を調味料からとっています！

調味料の使い方でさらに減塩！



出典：消費者庁「栄養成分表示を活用しよう④（減塩社会への道）」

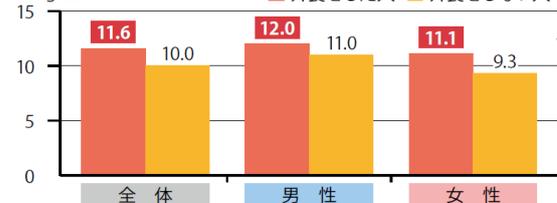
② めん類のスープを残す



カップ麺やインスタントラーメンには、めん・かやくとスープそれぞれの食塩相当量を表示している商品もあります。スープを残すことで減塩ができます。

③ 外食でも表示をチェック！

●外食をした人・しない人の食塩摂取量の比較 (20歳以上) (g/日)



外食をすると食塩摂取が多くなりがちです。外食でも栄養成分表示を確認して食品を選びましょう。

<山形県民の食塩摂取量のデータ>平成28年県民健康・栄養調査

作成元 (問い合わせ先)

山形県庄内保健所保健企画課

TEL : 0235-66-5476

山形県健康づくり推進課

TEL : 023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

令和元年度6号