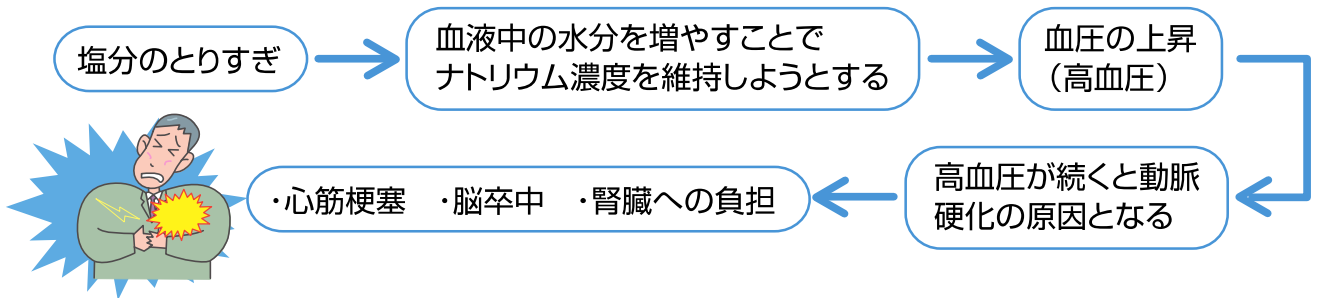


## ● 塩分を控えよう

### 塩分のとりすぎはなぜ体に良くないか



厚生労働省「健康日本21（第2次）」と栃木県「とちぎ健康21プラン（2期計画）」が目標として提示する1日当たりの食塩摂取量 = **8.0g未満**

食塩は体にとって大切な働きをしていますが、一日の最小必要量は、1.3gとされています。

塩分量を  
チェック  
しよう

食品に表示されているナトリウム (Na) 量 = 食塩の量ではありません。  
食塩換算が必要です。

ナトリウム (ミリグラム)  $\times 2.54 \div 1,000 =$  食塩相当量 (グラム)

### 塩分をとりすぎないために

1

塩味の薄い食事に慣れましょう

2

だし割りしょう油を使いましょう

3

しょうゆ、ソースは直接かけず小皿にとってつけて食べましょう

4

めん類は汁を残しましょう

5

みそ汁は具をたっぷりと入れましょう

6

レモンなどの酸味や香辛料を上手に使いましょう

7

塩魚や練り製品など塩辛い食品は控えましょう

8

塩分総量を抑えるため食べすぎないようにしましょう