



減塩を気にしていますか？



～生活習慣病予防や改善のため、食塩を控えめにした食生活を実践しましょう～

食塩の摂りすぎ



・循環器疾患のリスク **高**
・胃がんのリスク **上昇**

減塩のコツ

だしを使ったり、風味付けに香味野菜を使うなど、できるところから減塩に取り組み、徐々に薄味に慣れていきましょう。



新鮮な食材を用いる

食材の持ち味で薄味の調理をする。



香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

こしょう・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる。



みそ汁を具沢山にする

素材の味でうま味を感じることができるため、少ない調味料で調理する。



外食や加工食品を控える

目に見えない食塩が隠れている。



漬物は控える

食べるのは少量にし、食べすぎに注意する。



食べる前から調味料をむやみにかけない

味付けを確かめてから使うようにする。

ご存じですか？

減塩の日「いばらき美味しお（おいしお）Day」

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、塩分摂取量も平均より多いことから、減塩の取り組みをより一層推進していく必要があります。

茨城県では、減塩であっても料理は美味しくできるということを知っていただけるように、40（しお）を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお（おいしお）Day」として決めました。

普段から減塩を心がけ、美味しく食べる工夫をしていきましょう。