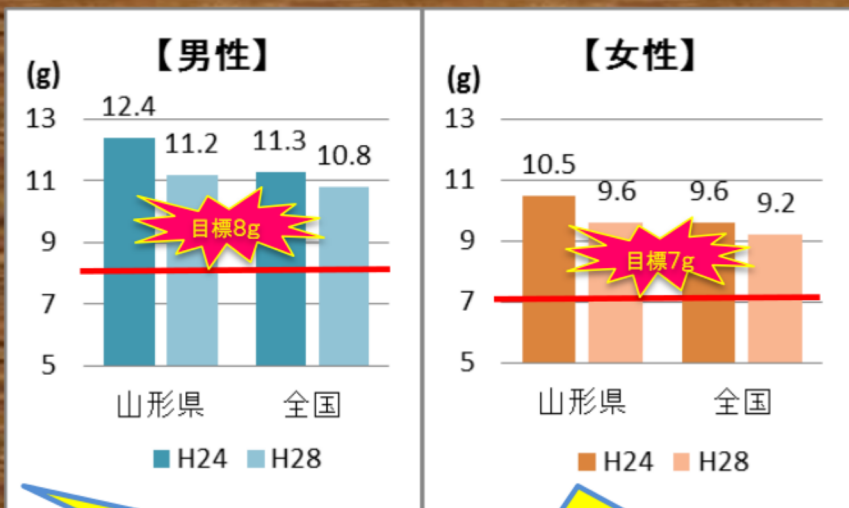


# Let's Start “減塩生活”

20歳以上の1日の平均食塩摂取量【国民健康・栄養調査より】平成24年、28年



## 1日の食塩摂取量の目標

男性8g未満 女性7g未満  
(日本人の食事摂取基準 2015年版より)

高血圧の方は6g未満  
(高血圧治療ガイドライン2019より)

平成24年と比べると減っている！が、  
全国よりも高く、  
目標値よりも高い・・・

山形県は、高血圧の原因となる  
「食塩摂取量」が多い！



## 毎日少しずつ始める「減塩生活」のポイント



■めん類のスープは、なるべく多く残す ※スープを残すと約4gの減塩に！

■調味料を極力控える ※とりすぎ注意：しお、みそ、しょうゆ、めんつゆ、ソース、ドレッシングなど

■塩分の多い食べ物は、1回に食べる量や回数を減らす

※みそ汁は具たくさんにして、なるべく1日1杯に！1杯減らすと1～1.2gの減塩になります

【山形県民の健康と食生活のすがたより】(※部分)



◆高血圧の診断基準◆ 1日1回血圧測定を！

○診察室血圧：140/90mmHg 以上

○家庭血圧(自宅での血圧測定値)：135/85mmHg 以上



山形県・山形県保険者協議会

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です。