

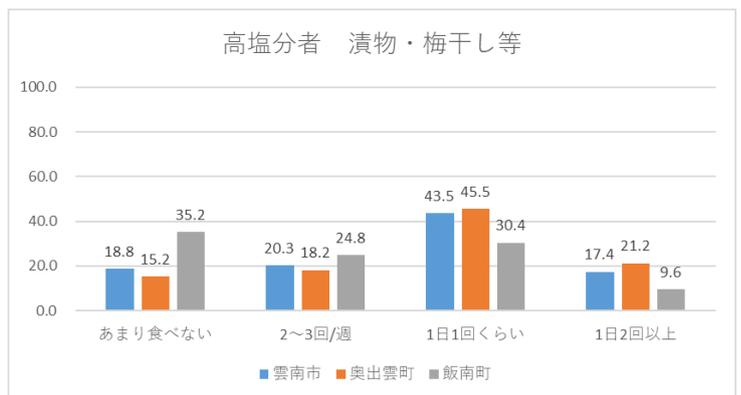
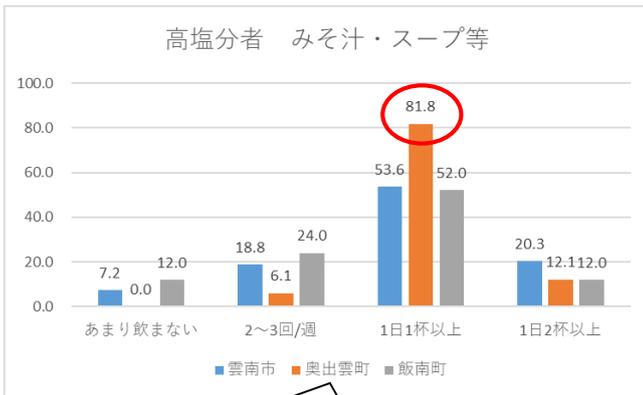
『塩ちょっぴり生活 in はじめの第一歩』

～野菜摂取量の増加・うす味意識の定着を～

従来から雲南圏域健康長寿しまね推進会議食生活プロジェクトチームでは、減塩の第一歩として『あなたの塩分チェックシート』を活用した「塩ちょっぴり生活」を普及啓発しています。

令和元年度の『あなたの塩分チェックシート』で 20 点以上の高塩分者で、『練り製品』『麺類のスープ』等からの摂取が多くなっていました。

また、奥出雲町の高塩分者では『みそ汁・スープを飲む回数が 1 日 1 回以上』の方が多くなっていました。



おすすめ！

『あなたの塩分チェックシート』活用法！

- ① 『あなたの塩分チェックシート』に記入し、結果票で自分の減塩の状況を確認する
- ② 『練り製品』の回数
『麺類のスープ』を飲むことについて
『みそ汁・スープを 1 日に飲む回数』について
など、気になる項目を✓
- ③ 6 か月後、1 年度など期間をあけて繰り返し行い、塩ちょっぴり生活を習得！

【豆知識】

ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、**高血圧の予防**にもなります。

あとマイナス1gの減塩をしよう！

簡単に減塩できる

+1 ポイント

ラーメンの汁を半分残して **-1.5g** (約)

醤油を「かける」から「つける」にして **-0.3g** (約)

島根県「食育の輪」ホームページでレシピやポイントを公開中

野菜をあと70g(約1皿)食べよう！

野菜を簡単に食べられる

+1 ポイント

加熱する (炒める、煮る、茹でる)

カット野菜や冷凍野菜を使う

副菜のお惣菜を活用する