

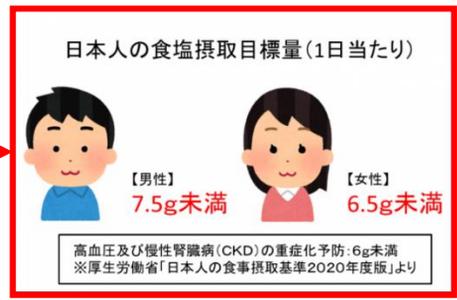
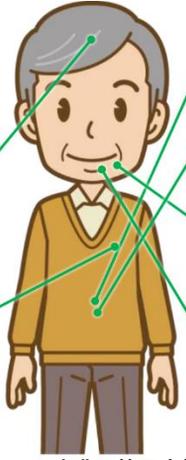


第三次健康ふくしま21計画 重点スローガン

**みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満**

福島県民の食塩摂取量は男女とも全国ワースト2位！  
 多くの人が食塩をとり過ぎている状況です。

福島県民の健康指標



出典：第三次健康ふくしま21計画<概要版>

食塩のとり過ぎは、高血圧から動脈硬化、  
 さらに心・脳血管疾患につながります！



やっていませんか？ 食塩をとり過ぎてしまう食行動

**福島県民の食行動**

働き盛り(60歳未満)で肥満の人の特徴が明らかになりました

1 望ましくない食習慣

- ①食べる速さがはやい ②満腹になるまで食べる
- ③野菜を食べる頻度が少ない ④料理をしていない

2 減塩に対する行動

- ①ラーメンや麺類の汁を全部飲む
- ②味がついている料理に、さらに醤油やソース、塩などをかけて食べる
- ③濃い味付けのものを好んで食べる

**課題**

- 食べすぎ
- 野菜の摂取不足
- 食塩の過剰摂取

「令和4年度福島県食行動実態把握調査集計・分析結果」より

# 「おいしく減塩」 無理なく続けることが大切です

## 料理するときの工夫

- 味付けは「ちょっとうす味」でストップ
- うま味、酸味、辛みを利用する
- 汁物を具だくさんにする

具だくさんのみそ汁にすると  
塩分を約20%カット



1日1回は食べよう

ごちそうみそ汁

たんぱく源も加えて



うま味アップ!

だしのうま味  
たっぷり

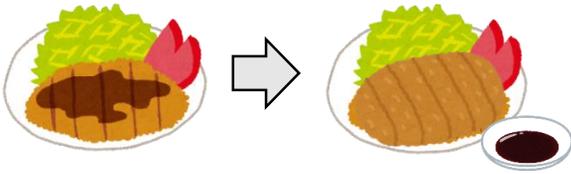


福島県産野菜  
たっぷり



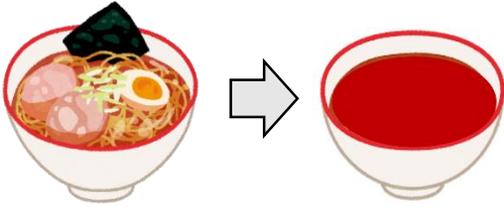
## 食べるときの工夫

- 減塩調味料等を活用する
- 醤油やソースはかけずに、つける



「かける」を「つける」にすると  
塩分を約70%カット

- 麺類の汁は残しましょう



ラーメンの汁を全て残すと  
塩分を約70%カット

「調理のためのベーシックデータ第4版（女子栄養大学出版社）より

さらに

ベジ・ファーストで野菜を食べよう!

野菜に含まれるカリウムが  
塩分を体の外に出す  
働きをする



食事の量は、腹八分目!

せっかくうす味で作っても、  
食べ過ぎては食塩のとり過ぎに  
つながってしまうため、注意

## 「ふくしま健康応援メニュー」を御活用ください

減塩や野菜の摂取量に配慮した  
「ふくしま健康応援メニュー」を  
公開中!  
ご家庭で作って・食べて、  
「おいしく減塩」はじめましょう

ごちそうみそ汁のレシピは6月中に公開予定!



(株)明治  
野菜たっぷり!  
チーズ餃子



味の素(株)  
いろいろ野菜と  
豚肉のごまみそ  
スープ



カゴメ(株)  
ケチャップで  
下味♪  
からあげサラダ



中テレックラボ  
(福島中央テレビ)  
トマトとマカロニの  
ミートグラタン



キュービー(株)  
ほうれん草の  
キューシュー風



キッコーマン(株)  
鮭とキャベツの  
ポイル焼き  
まごころソース



(株)にんべん  
白菜とひき肉の  
とろみ汁



大塚食品(株)  
野菜の旨辛煮



ボーキ佐藤(株)  
トマトとニラの  
そうめんチャンプル



(株) Mizkan  
大根と子キンの  
洋風ビネガー煮込み



理研ビタミン(株)  
かむかむ豚汁

