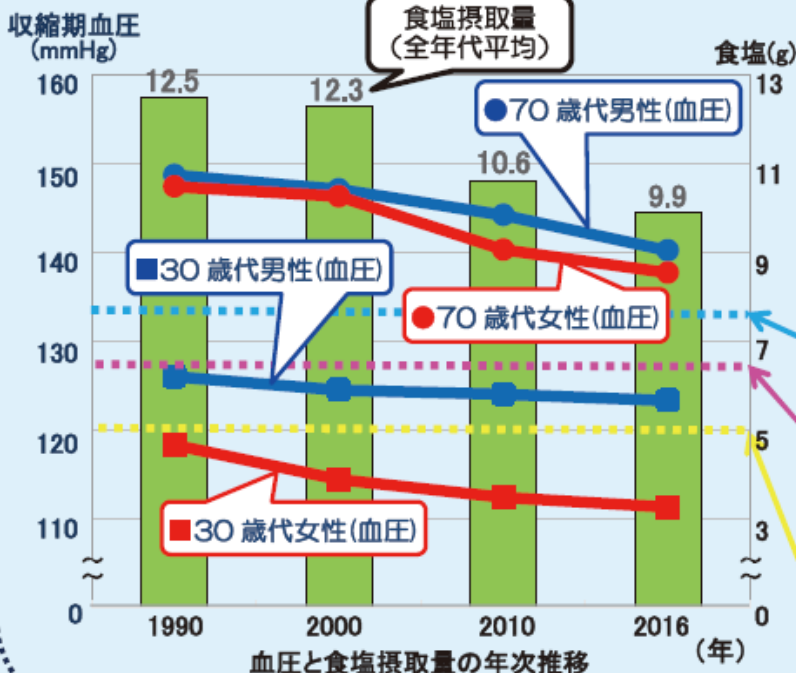


子どもも大人も！みんなで適塩！



〔厚生労働省 分析評価事業、国民栄養の現状、国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準 2020年版、WHO(世界保健機構)参照〕

年齢があがる(30歳→70歳)と血圧が高くなっています。

経年的にみると、食塩摂取量が減り、血圧も下がってきています。

食塩の摂取目標量に近づけていきましょう！

7.5g未満
日本人男性の食塩摂取目標量

6.5g未満
日本人女性の食塩摂取目標量

5g未満
WHOの食塩摂取目標量

食習慣から食塩のとりすぎをチェック

▶▶ チェックに該当した項目は食塩のとりすぎにつながりますので気をつけましょう！

チェック1

しょうゆやソースなどをよくかける。



チェック2

外食や惣菜などを利用することが多い。



チェック3

ハムやソーセージ、チーズなどの加工食品をよく食べる。



チェック4

ラーメンやうどんなどのめん類の汁はほとんど飲む。



チェック5

牛丼、カツ丼などの丼物を食べるが多い。



チェック6

せんべいやスナック菓子をよく食べる。



世田谷区食育キャラクター
せたべる

みんなで楽しくおいしく vol.5 ~素材の味を活かして簡単に!~

第3版 令和2年 3月

編集・発行 世田谷区食育推進会議 地域の食環境づくり推進部会

問い合わせ 世田谷保健所健康推進課 電話 03(5432)2440 Fax03(5432)3022

〒154-8504 世田谷区世田谷 4-22-35