

減塩は胃がんのリスクを低下させます

循環器疾患（高血圧 虚血性心疾患 脳血管疾患）の予防にもつながります



富山県では、男女とも約8割以上の方が
目標値より、多くの食塩をとっています

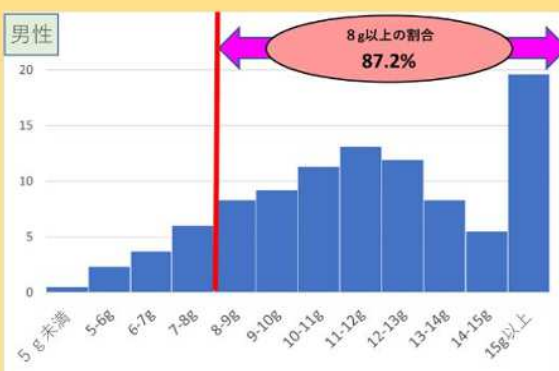
富山県民の食塩摂取量の分布（20歳以上男女）

食塩摂取量の目標

男性 7.5g / 日

女性 6.5g / 日

「日本人の食事摂取基準
(2020年版)」



令和3年県民健康栄養調査（富山県）

減塩のすすめ

食べるとき



●めん類の汁は残す

汁を残すと約3g減塩



●調味料は、かけるよりつける

つくるとき



●塩味以外の味をプラス

酸味や辛味を上手に活用



●野菜のうまみで

おいしさアップ
みそ汁は具たくさんに

選ぶとき ●栄養成分表示を確認



●隠れた食塩に注意

栄養成分表示 1包装（2個）当たり	
熱量	483kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	22.7g
炭水化物	52.0g
食塩相当量	3.6g



●減塩食品をチェック