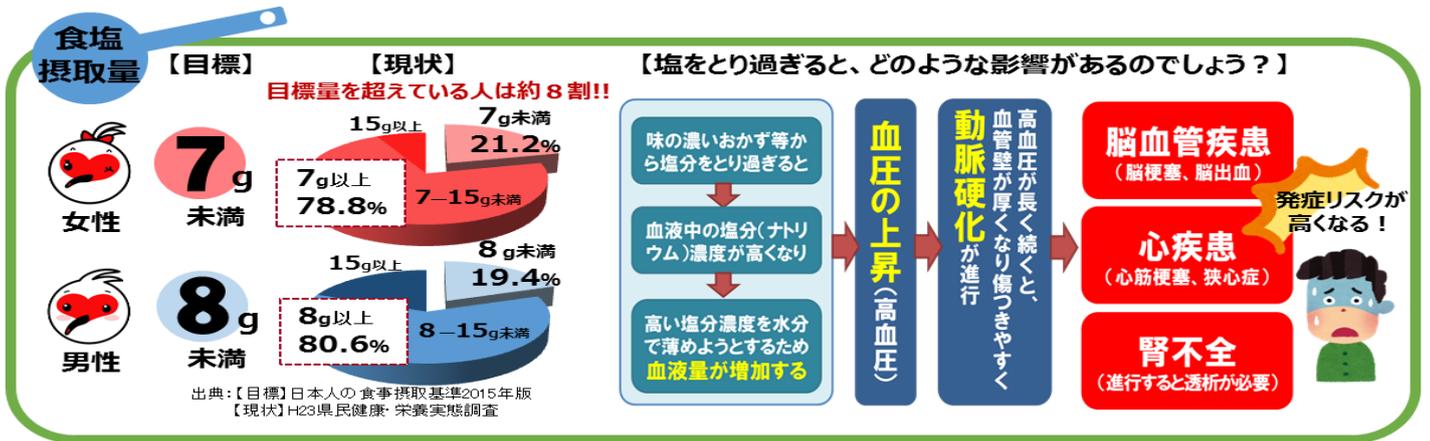


～私たちの健康は私たちの手で～

南魚沼市食生活改善推進員は、地域で減塩活動を行っています

塩のとり過ぎは**要注意**です

新潟県は、脳血管疾患や胃がんで亡くなる人が多い状況にあります。
その背景の一つに食塩のとり過ぎがあげられます。



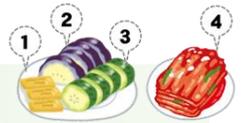
「塩をとり過ぎ新潟県民の⑩の食習慣アンケート」南魚沼市の結果は？

南魚沼市では、高塩分になりやすい食習慣のうち、次の3つにチェックがつく人が多い結果でした。
「塩分をとり過ぎないようにしている」「薄味にしている」などの声が多く聞かれるようになりました。

南魚沼市食生活改善推進員 調べ
(H29年度、H30年度)
アンケート略数 4,971人

1位 漬物を1日に2種類以上食べる

食卓にならぶ漬物の数が多い人ほど高塩分になる可能性があります



2位 食事を満腹になるまで食べる

食事量が多くなるほど塩分も多くなる。早食いは食べ過ぎにつながります



3位 めん類の汁を1/3以上飲む

ラーメンの塩分は、約7割がスープに含まれています



H30年度

「みそ汁塩分濃度の平均」 0.8%

(南魚沼市のみそ汁の塩分濃度推奨値は0.7%)