

「塩をとり過ぎ

南魚沼市民の食習慣」

南魚沼市食生活改善推進員 調べ
(H29年7月~H30年2月)

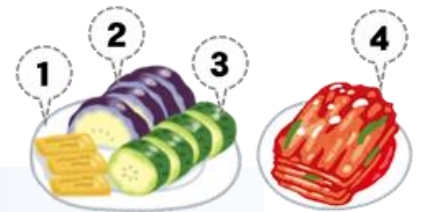
アンケート回答数 **2,727**人

食塩を摂り過ぎてしまう10の食習慣のうち、南魚沼市は次の順番にチェックがつく人が多いことがわかりました。

当てはまる項目はありませんか？

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



- 4位 濃い味付けを好んで食べる
- 5位 毎日飲酒する
- 6位 煮物を1日に4皿以上食べる
- 7位 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる
- 8位 主食を重ねて食べる
- 9位 外食を週に2回以上する
- 10位 たらこやすじこ等を1日1回以上食べる

毎月19日は食育の日

南魚沼市健康まちづくり食育推進会