

あなたもといすぎているかも！？

★6月は食育月間★  
毎月19日は食育の日

# はじめよう！減塩

2020年から食塩摂取の目標量が  
**0.5g少なくなりました！**



津山市食育推進キャラクター  
「しょくたん」

健康のための1日の食塩摂取の目標量（成人）は

男性



7.5g  
未満

女性



6.5g  
未満

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

しかし実際は…



11.0g (**3.5gといすぎ**)

9.3g (**2.8gといすぎ**)

出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

食塩のとりすぎは、**高血圧**や**腎臓病**、**胃がん**にかかりやすくなります。健康に過ごすために、毎日の食事で減塩を心がけましょう。

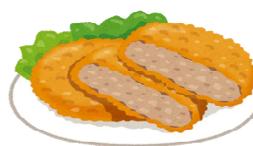
## 次の食事からすぐ実践できる「減塩のコツ」

めん類は汁を残して  
「ごちそうさま」



汁を残すと  
約2gの  
減塩！

しょうゆ・ソースは  
「かける」より「つける」



控えめに！

その他の「減塩のコツ」は津山市ホームページをご覧ください

津山市食育推進本部  
津山市こども保健部健康増進課

