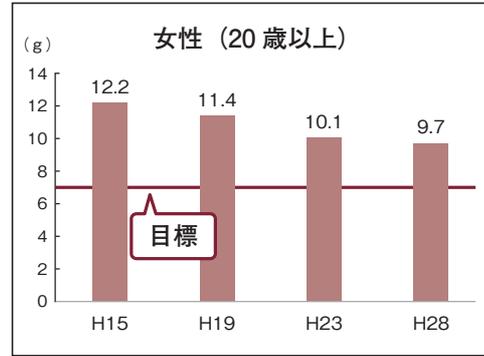
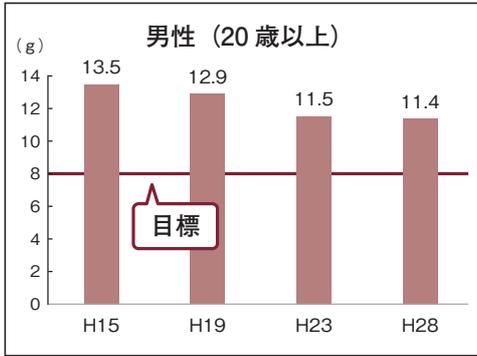


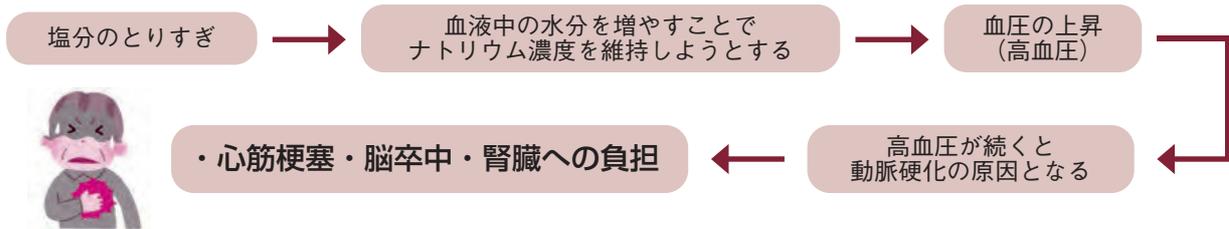
# かがやきだより vol.11

## 今回のテーマは「塩分」です

県の調査では、県民の塩分摂取量は減少傾向にあるものの、**目標量（男性8g未満、女性7g未満）**を大幅に超えて塩分をとりすぎています。



### 塩分のとりすぎはなぜ体に良くないか



塩分は体にとって大切な働きをしていますが、その1日最少必要量は**1.3g**とされています

### 塩分をとりすぎないためのポイント

- 味噌汁は野菜たっぷり
- めん類や鍋物の汁は残しましょう
- 練り物や肉加工品は控えめに
- 漬物や佃煮は時々
- ポン酢や減塩調味料の利用

### 気になりませんか？あなたの家のお味噌汁

食改さんの「生活習慣病予防講習会」で、お味噌汁の塩分測定をしています。皆様のご参加をお待ちしています！

