世界の健康課題

「食塩の過剰摂取」

生活習慣病対策のために
世界全体がとるべき5つのアクション

01 タバコ

02 食塩

03 肥満 不健康な食事 運動不足

04 有害飲酒

05 心血管系疾患のリスク低下

2022年3月に厚生労働省は「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」を立ち上げ、減塩の推進を軸とした食環境整備を行っている。

みんなで始めよう減塩ライフ!

麺類の頻度を減らそう!

ラーメン、かけうどんは食塩の多い料理。
食べる場合はスープを半分残そう。

ラーメン 5〜6g

かけうどん 4〜5g

汁物は1日1杯まで!

もし1日2杯食べる場合は、
どちらかを減塩タイプに
するか具沢山にしよう。

味噌汁 1.5g

STOP! 調味料

味の付いた料理には、
無意識にかけている調味料を見直そう。

生姜焼き

コロッケ

鶏唐揚げ・フライドポテト

中濃ソース大さじ1杯	1.2g
ケチャップ大さじ1杯	0.6g
マヨネーズ大さじ1杯	0.2g

栄養成分表示を見て、商品を選択しよう!

カップラーメンやお弁当などは
食塩が多く含まれる。
減塩商品にもトライしよう。

カップラーメン 5.5g

幕ノ内弁当 4.2g

参考:生活習慣病に関する国際連合〜学識社会議、2011年9月

© 2022 シダックス栄養士会 N0.2209