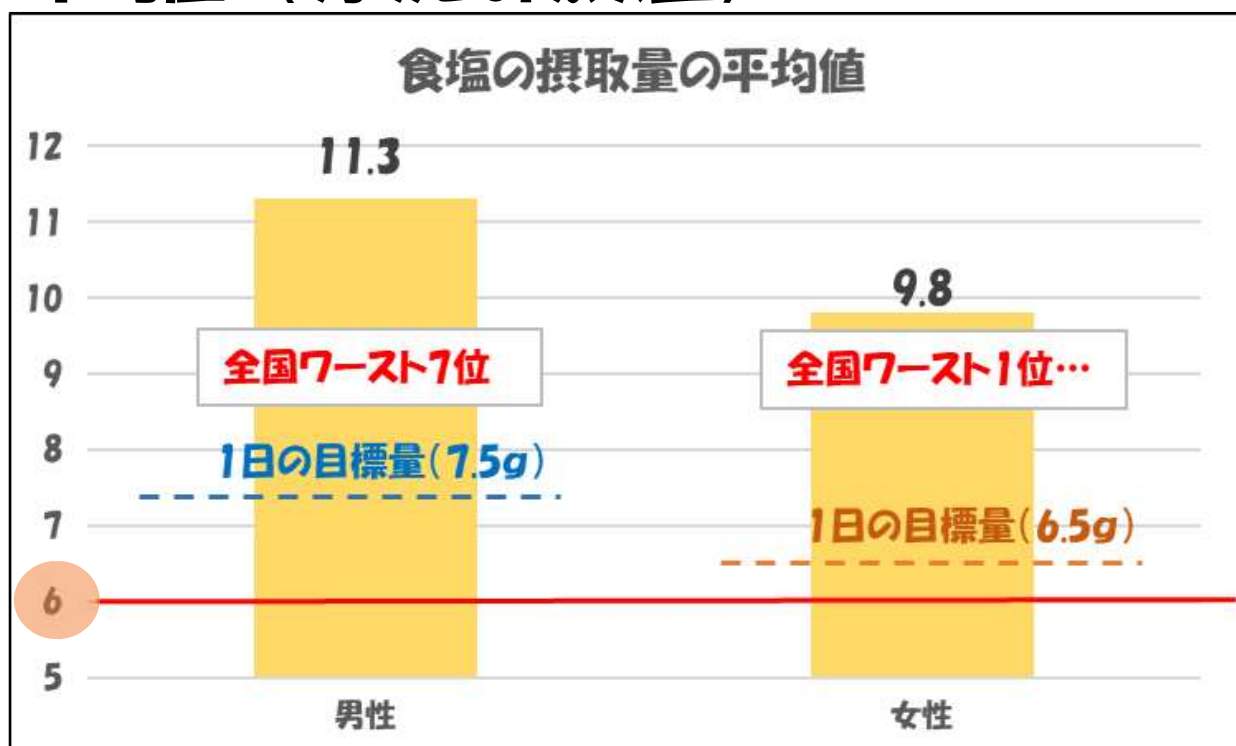


宮城県健康課題について ～食塩摂取量の平均値（男女20歳以上）～

※高血圧の方の減塩目標は
「塩分6g/日未満」
とされています。

※男性1位：山梨県（11.7g）
女性1位：宮城県（9.8g）



・身体活動・運動 | 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html
・国民健康栄養調査（令和6年） https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html

宮城県は男女主に塩分摂取量がかなり多いことが分かっています。
減塩のコツを知り日々の食生活に参考にしてみましょう！

調味料の使い方ともの足りなさをカバーする食材

調味料の使い方

調味料類は上からかけるのではなく
つけることで、使用する量を減らす
ことができる



もの足りなさをカバーする食材

うす味をカバーしてくれる食材を使用することで、
もの足りなさをカバーし、おいしく食べることができる！

