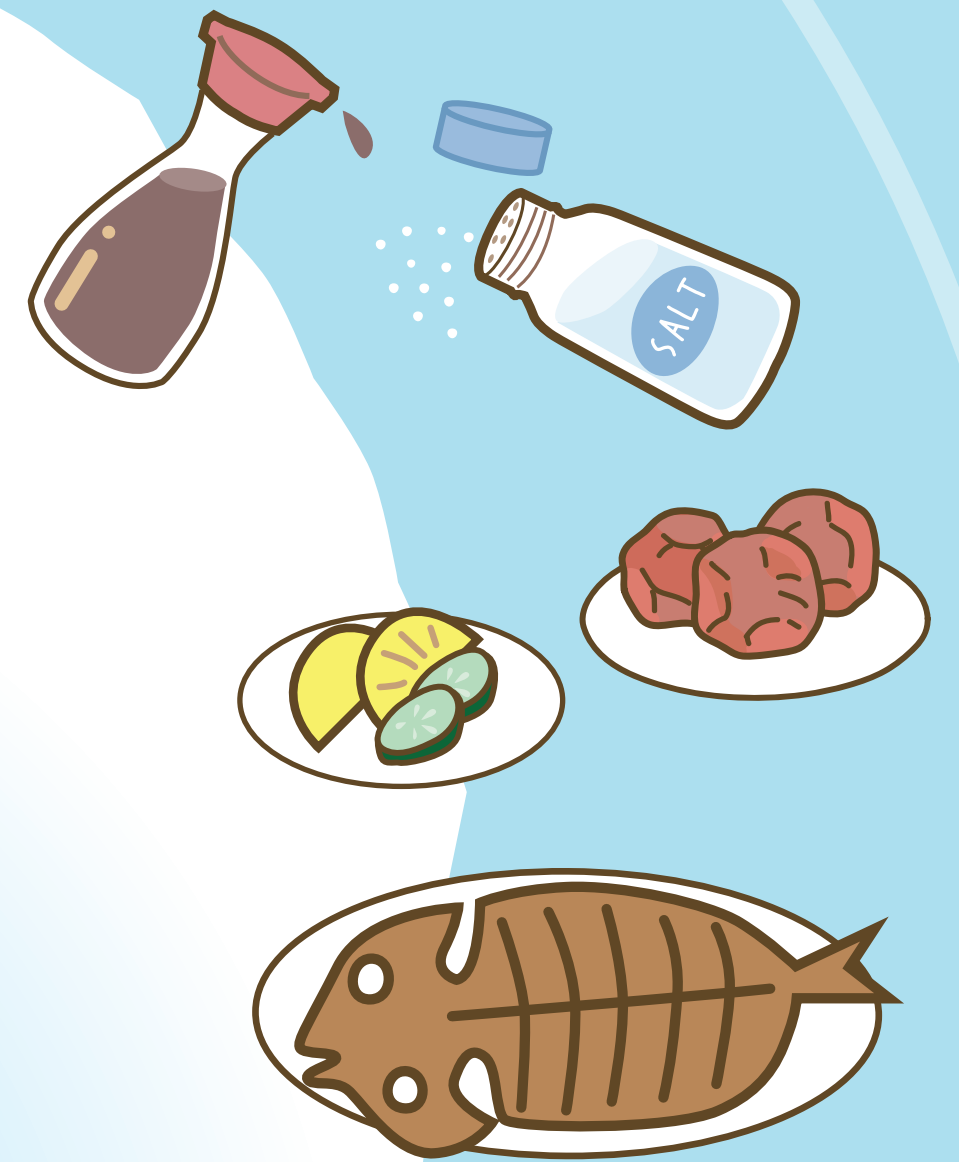


# 適塩

～ 食塩の摂りすぎが続くと  
高血圧や動脈硬化等の  
病気につながります ～

まだまだ  
まだまだ **多い**  
**塩**



成人男女とも **約3人に2人** が目標より多い

## 食べる時の工夫

1. 調味料は味をみてから使用する  
小皿にとってから使用するなど、使いすぎない
2. 酸味を足してみる  
味が物足りない時は「酢」や「レモン」などの柑橘類を加えて塩味を引き立てる
3. 麺類のスープはできる限り残す  
半分残すと2～3gの減塩になる、麺類ばかりに偏らない食事を
4. 「野菜料理」を取り入れ、余分な塩を排泄させる  
野菜には、塩分の排出効果のあるカリウムが多く含まれているので、しっかり食べよう

1日の食塩摂取量  
マイナス2g  
＜成人1日あたり＞

目標

京都府民の今

8g  
未満 ※

9.9g ※※

※ きょうと健やか21(第3次)目標値(2023年度)  
※※ 京都府民の現状値(2016年度)

京都府



きょうと適塩プロジェクト