

げんえん けんこうせいかつ

# 減塩で健康生活

## 食塩摂取の目標量 (1日当たり)



成人男性  
**7.5g**未満/日



成人女性  
**6.5g**未満/日

目標量: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

旭川市民の現状は平均、**男性14.8g, 女性11.9g**

摂取量: 令和3年度旭川市栄養調査

## 減塩の基本は「今より減らす」こと!

### だしを効かせる



### 風味や香りの活用を



お弁当や惣菜などを買うときは、  
栄養成分表示 (食塩相当量) を  
活用しましょう!

栄養成分表示 1食(0g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g



## あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和5年3月発行 旭川市保健所保健指導課

### 旭川市の食育ホームページはこちら

(検索方法) 旭川市役所トップページ→くらし→  
健康・福祉・衛生・ペット→旭川市の食育

スマホで  
今すぐ確認!

