

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(Og)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og



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!

