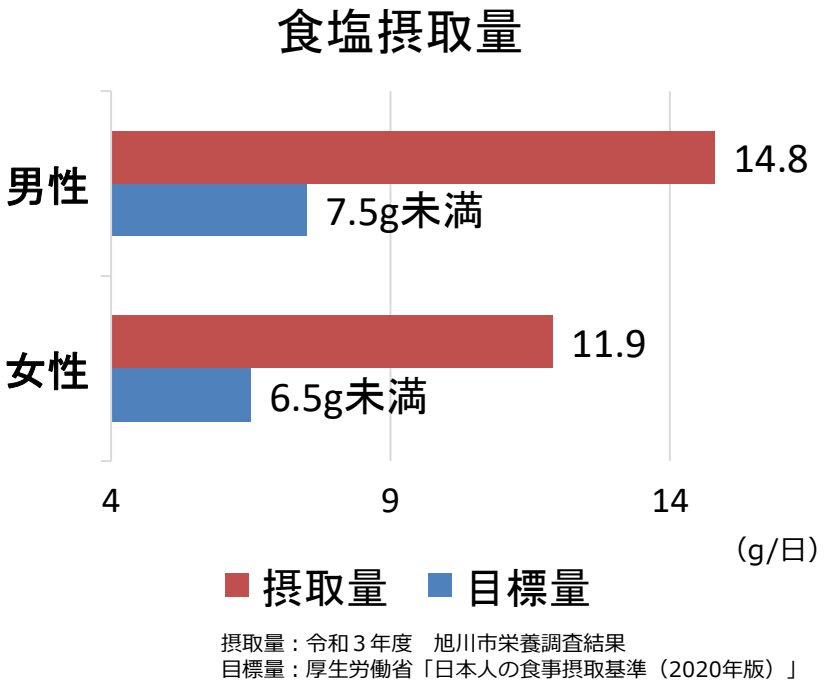
塩分（えんぶん）を，摂（と）りすぎている?!

旭川市民は目標量をオーバー



摂取量：令和３年度　旭川市栄養調査結果
目標量：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

食塩摂取目標量

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)」

減塩に取り組んで 高血圧予防

あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和6年12月発行
旭川市保健所健康推進課

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

QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です