

覚えておきたい！

げん えん
減塩ポイント

塩分の摂りすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わりがあるので、注意が必要です。

減塩の基本は「**今より減らす**」こと！

だしをきかせる



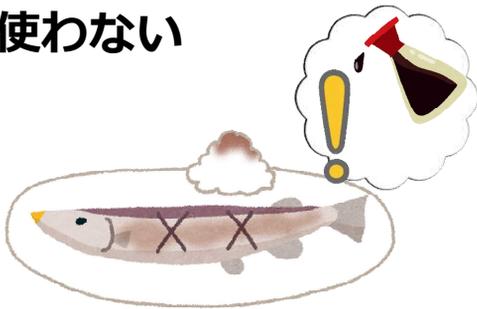
風味や香りの活用を



麺の汁は残す



むやみに調味料を使わない



具たくさんの汁物とする



減塩調味料を使う



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7年1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
発行メーカーの
登録商標です