

宮崎県

詳しい情報は
こちらから



食べ方を
変えて
かいくく
適塩



減
塩

適
塩

みんが

適塩とは？

適塩（てきえん）とは、県民一人ひとりが適正量の塩分摂取に繋げるための取組のことをいいます。
年齢、性別、病気などにより、食塩摂取量の目標量は異なります。

めざせ適塩 食べるときのポイント

温かいうちに
食べる

温かい方が
味を感じやすい

調味料は
かけるより
つける

調味料を小皿に入れ
ちょっとだけつける

食卓に
調味料を
置かない

近くにあると
使いたくなる
始めから置かない

めん類の
汁は残す

味見程度にして
半分は残す

めざせ適塩 食べる回数や量を工夫したい食品

漬け物や
梅干し

1日1回にする
食べる量を減らす

肉の加工品

ハム・ウインナー
ベーコンは塩分多め

魚の加工品

干物・練り物・塩漬けは
塩分多め

インスタント
食品

食べる頻度を減らす

ラーメンのスープを・・・



実際にとる
塩分量

全部飲んだ場合



塩分 5.1g

半分飲んだ場合



塩分 3.5g

全部残した場合



塩分 1.9g

汁を残すだけでこんなに塩分が減らせるんだね！

宮崎県の目標食塩摂取量(20歳以上・1日あたり)

男性 **7.5g未満** 女性 **6.5g未満**

※高血圧症や心疾患がある場合、6.0g未満
(疾患のある方は医師にご相談ください)