

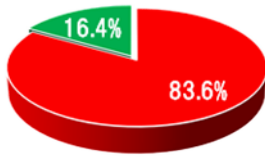
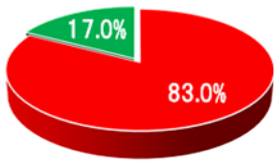
埼玉県民栄養調査で判明！！

**8割の人が  
「食塩」をとりすぎています！**

県民栄養調査の結果、約8割の人が、目標量よりも多い量の食塩をとっていました。

男性 目標量  
7.5g未滿

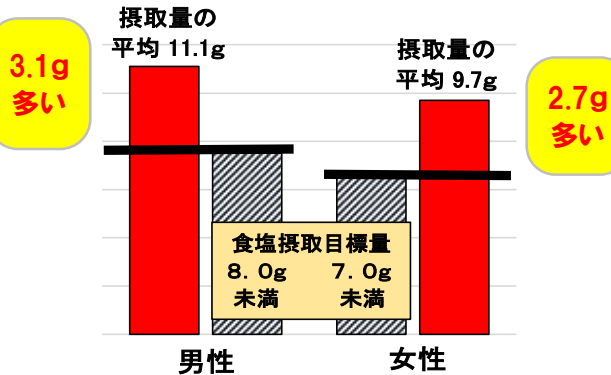
女性 目標量  
6.5g未滿



とりすぎの人

適正量の人

**食塩の摂取量は、目標量に比べて  
どのくらい多いの？**



埼玉県民栄養調査とは

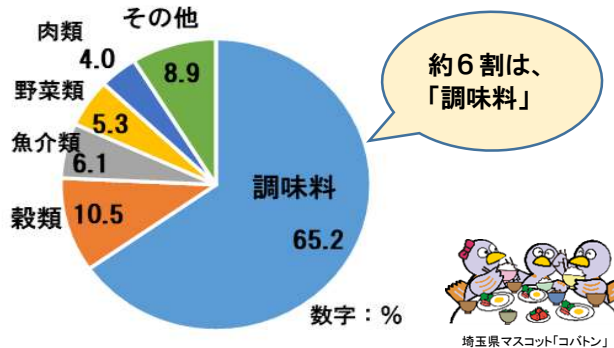
健康と栄養の関係や課題を明らかにし、県や市町村での健康づくり施策に生かすことを目的に令和4年11月に実施しました。

詳しくは、ホームページをご覧ください。



埼玉県民栄養調査で判明！！

**約6割の食塩は  
「調味料」からとっています！**

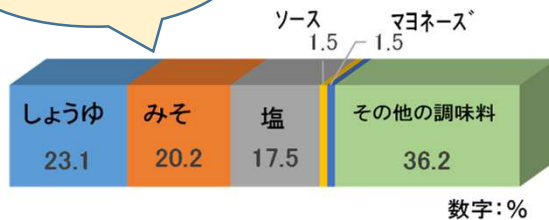


約6割は、「調味料」

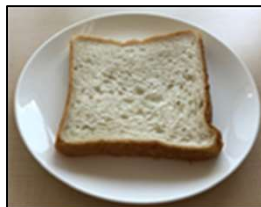


**調味料の内訳は？**

しょうゆ、みそ、塩で約6割



**「穀類」の见えない塩にも注意！**



食パン6枚切り  
食塩約 0.7g



ゆでうどん(200g)  
食塩約 0.6g

\* このリーフレットに掲載する食品の「食塩」の量は、日本食品標準成分表2021年版(八訂)に掲載された「食塩相当量」から算出しました。

おいしさそのままに

「食塩」を減らす



★「香り」「風味」「酸味」で食べる



ソース(大さじ1)  
食塩約 1.0g



レモン汁  
食塩 0g

★「減塩食品」を利用する



梅干し

1個約 18gの  
大きさの場合

塩分11%  
食塩約 1.6g



塩分3%  
食塩約 0.4g

★「減塩食品」の利用状況

約6割の方がしょうゆやみその減塩食品を選んでいきます。

