

ご存知ですか？

# 宮城県民は食塩のとりすぎです

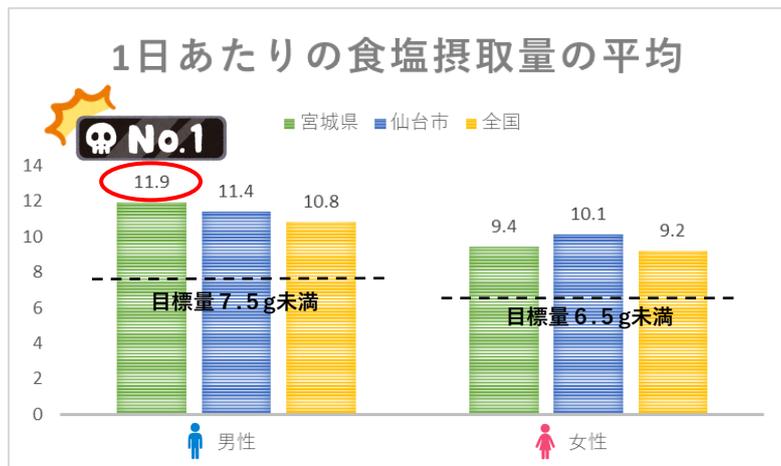
食塩は体に必要なものではありませんが、その量はごくわずか。日本人のほとんどはとりすぎています。

宮城県民の状況はというと、

**男性 全国ワースト 1 位**

**女性 全国ワースト13 位** です。

食塩のとり過ぎは高血圧につながり、脳卒中など病気の原因にもなります。



平成28年県民健康・栄養調査、平成28年国民健康・栄養調査

## 美味しい“塩エコ”のコツ

塩エコとは、塩の節約(=減塩)を意味します。コツをおさえて美味しく塩エコしましょう！

### 旬の新鮮な食材を使う

味や風味が濃いので薄味でも美味しく食べられます



地産地消

### 香味野菜を使う

調理に使ったり薬味として



### 香辛料の辛味を利用



### 酢や柑橘類の酸味を活用



### 味付けは表面に

調味料は、漬け込んだり食材全体に混ぜこむと食塩量が多くなってしまいます



### 汁物は具たくさん

汁の量が減るので減塩、具たくさんで栄養たっぷりに



### だしをきかせる

だしのうま味で美味しさもUP!



### 調味料はかけるよりつける

調味料は味を確認し必要な時だけつけるように



### 減塩商品を利用する

ただし、使いすぎには気を付けましょう

