

# 減塩のポイントチェック!!



## 腹八分目を心がけよう

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば食塩量も多くなります。



## 「かけて食べる」より「つけて食べる」

しょうゆやソースなどは、かけるより、つけて食べたほうが減塩効果があります。



## 汁物に注意

汁物は具を多く入れ、汁の量を減らしましょう。

汁物は1日1杯までにしましょう。



## 漬物に注意

漬物は、1回に1種類までにして、食べ過ぎないように注意しましょう。



## 野菜を食べよう

野菜は食物繊維が含まれているほか、野菜に多く含まれるカリウムはナトリウムを体から排泄し、血圧を下げる作用があります。



野菜料理をプラス1品!

野菜は1日350g摂りましょう



岐阜県民は、1回の食事に、食塩量の多い料理(漬物、煮物など)を複数食べる傾向があります。  
食塩量の多い料理は1品にしましょう。

こんな組み合わせで!

漬物 + サラダ  
汁物 + 酢の物

## ぎふ食と健康応援店を活用しよう!!

ぎふ食と健康応援店では、みなさまの健康づくりをサポートしています。

### こんなお店があります

- ★ 栄養成分が表示されている
- ★ 野菜を120g食べることができる
- ★ 減塩調味料がある
- ★ ドレッシング・マヨネーズ等を少なくすることができる



ぎふ食育キャラクター  
ぎふまいいん