

こ
で
新
れ
き
習
か
ら
る
慣

減塩

現状

神奈川県民の
1日の食塩摂取量

男性 10.8g

女性 9.2g

出典：神奈川県「県民健康・栄養調査報告書」
平成 29- 令和元年

1日の目標は
6g (小さじ1) 未満です
(高血圧予防の目標値)



※原寸大

レンゲ1杯には
約 0.7g の食塩が。
その1杯が高血圧に。

これ
から

がんばらない
減塩生活

- ◎減塩調味料にかえる
- ◎しょうゆはかけるよりつける
つけるよりスプレーする
- ◎麺類などの汁は飲み干さない
- ◎外食は塩分の少ないものを選ぶ
- ◎野菜・果物を食べて塩分排出

あなたも
きつと
摂りすぎ
ている

塩分の摂りすぎは高血圧を招き、
脳や心疾患のリスクを高めます。

朝食を抜く、就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上あるなど、

食事習慣要改善者の割合が男女ともに**ワースト2位** /47支部

協会けんぽ神奈川支部被保険者の健診結果・問診結果の分析より (2023 年度)

おいしく・かしこく食生活を見直しましょう

●「栄養バランス」のよい
献立に

●「ゆっくり・よくかんで」
食べる

●「野菜」を
積極的に食べよう

●「朝食」を必ずとる
(1日3食を規則正しく)

ヘルシー時短
レシピ動画



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ