

みやざき
適塩
応援
プロジェクト



はじめよう!

でき えん
適塩生活!



でき えん
適塩 とは?

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。
適塩(できえん)とは、県民一人ひとりが
適正量の塩分摂取につなげるための
取組のことをいいます。

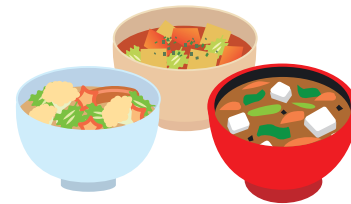
◆ わたしたちにできること ◆

酸味、香辛料、薬味、うま味を利用する



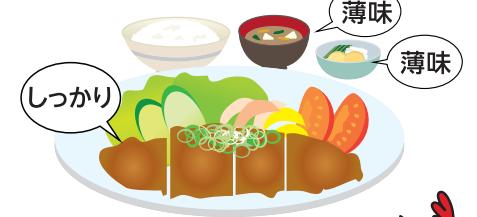
◆ 汁物は具たくさんに ◆

野菜たっぷりすることで、
カリウムや食物繊維を補給できます。



◆ 味にメリハリを ◆

1品にしっかり味付け、
他は薄味にする



◆ 食塩摂取量の1日あたりの目標量 ◆

20歳以上

男性 **7.5g未満**
女性 **6.5g未満**

はみなさまの「適塩」を応援しています!

