

食育は子ども向けだと思っていないませんか？

実は、大人こそ大切です！



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

食塩のとりすぎが問題になっています

- 自分自身の将来の健康を守るため
- 家族や次の世代に望ましい食習慣を伝えるため

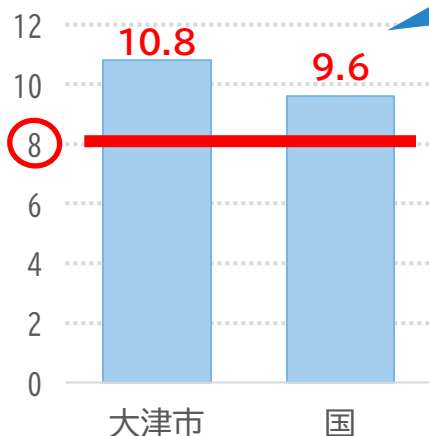
大人になった今こそ、食生活を見直しませんか？

- ❑ ラーメンやうどんなど、麺類のスープを飲む
- ❑ 味の濃い食べ物が好き
- ❑ 漬物や佃煮をよく食べる
- ❑ 自分が1日にどのくらい食塩を摂っているか知らない
- ❑ 味を確認する前にソースをかける
- ❑ ハムやベーコン、かまぼこなどをよく食べる

Check!

普段の食生活を振り返ってみましょう。
あなたはいくつ当てはまりますか？

(g) 食塩摂取量



目標量よりも食塩をとりすぎている状況です

= 高血圧のリスク上昇↑

高血圧になると…

心疾患・脳血管疾患を

起こしやすくなります

「減塩＝おいしくない」？ ちょっと待って！



減塩は、続けることが大切です。
無理なく、おいしく、楽しく
できることから減塩を始めてみませんか？

①食品やお弁当を買うときは 栄養成分表示を確認する

栄養成分表示 1食分(▲g)当たり	
熱量	●kcal
たんぱく質	■g
脂質	●g
炭水化物	■g
食塩相当量	★g

大津市の目標量は

8gです！
(1人1日当たりの
食塩摂取量)

← **ここを
チェック！**

②1日の中で調整する

食塩が多く含まれる料理を全く
食べないというのは難しいことです。

昼食に食塩をとりすぎた日は、
夕食で減塩を心がけましょう。

例：昼食 ラーメン

夕食 野菜多めの定食



③ラーメンやうどんなど、 麺類のスープは残す

スープを全部残せば
2～3gの減塩に！



④醤油、ソースはいきなりかけずに 味を確認してから、「つけて」食べる



⑤ウィンナーや練り物などの 加工食品に注意する

気づかないうちに食塩を
とりすぎてしまうので、
食べる頻度に注意



⑥よく噛んで食べる

よく噛んで食べると、
満足感が得られるので
食べすぎによる食塩の
とりすぎを防げます



出典：厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題～身近な栄養のおはなし～」

大津市保健所衛生課からのお知らせ

大津市保健所衛生課ホームページやX(旧Twitter)では、
食育についての情報や食の安全安心情報などを掲載して
いますので、ぜひご覧ください。



食育



食の安全安心情報