

おおさき・くりはら

北部健康かわら版



◎寒寒 ▶ ▶ ○第3次みやぎ21健康プランをすすめましょう/

家族みんなで塩を減らそう 塩マイナス3g



なんで マイナス3g?

宮城県民の1日あたりの **食塩摂取量***は

成人男性11.2g、 成人女性9.7gで 摂取目標量より

約3g多いからです。

※令和4年県民健康·栄養調査結果

目標

男性7.5g未満 女性6.5g未満

食塩<mark>の摂り過ぎは、</mark>

脳卒中や心疾患

食塩の量がしわからない。



食品に記載されている **栄養成分表示**の 「**食塩相当量**」を参考に!



栄養成分表示 1食 (75g) 当たり (添付調味料を含み) エネルギー 450kcal

エネルギー 450kcal たんぱく質 10.7g 脂質 19.7g 炭水化物 56.9g 食塩相当量 6.9g



ご報告 かわら版 活用状況調査へのご協力ありがとうございました!

北部健康かわら版は

従業員 ・職員 健康管理 担当者

住民・ 利用者 などに ご覧いただい ていることが わかりました。

活用の方法は

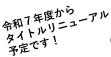
安全衛生委員会で

毎月議事に取上げる

会議で周知

などのご意見をいただきま した。 84施設 (事業場・団体・学校等) からご回答いただきました。 本当にありがとうございました。

今後も、働く人の 健康支援情報誌として 発行してまいります!





地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト 「**おおさき健康ナビ**」もご活用ください!

おおさき健康ナビ

検索