

始めよう！

おいしい減塩生活

目標 男性 7.5g
女性 6.5g

※『日本人の食事摂取基準 2020 年版』

小樽市民の平均食塩摂取量は1日約9g[※]。おいしく減塩を始めてみませんか？

※『第2次健康おたる21』中間評価アンケート結果

食塩を摂りすぎると…

- ✓ 高血圧になりやすい
- ✓ 脳卒中・心疾患など、生活習慣病のリスクが高くなる
- ✓ むくみやすくなる



おいしい減塩のポイント

素材の味を生かす



香りを活用



酸味をプラス



だしをきかせる



減塩調味料を
使ってみる



『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆さまの健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら



作成：小樽市保健所