

療食科だより

山形県民の

この程、山形県より平成28年県民健康・栄養調査の結果が発表されました。今回は「食塩摂取について」です。ぜひ参考にして下さい。

食塩摂取について 塩の摂りすぎです

目標達成まで、まだまだ減塩が必要です！

(参考)
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」
食塩摂取の目標値
成人男性：8.0g未満 成人女性：7.0g未満

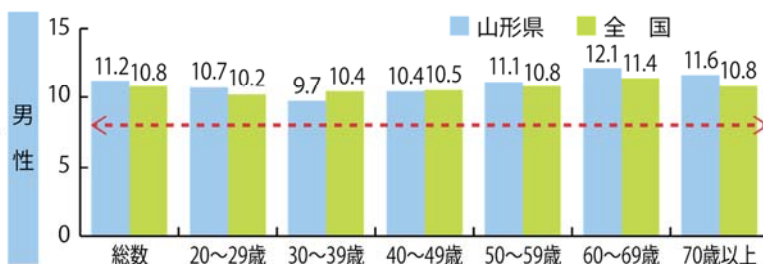
●H28食塩の平均摂取量(20歳以上、性・年齢階級別)

現在11.2gです
目標達成まで
あとマイナス
約3g!

現在9.6gです
目標達成まで
あとマイナス
約3g!

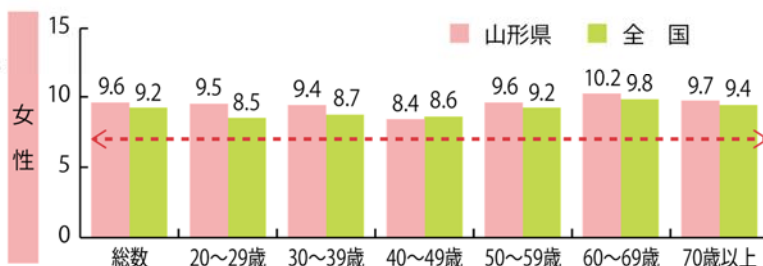


とりすぎ注意



目標量

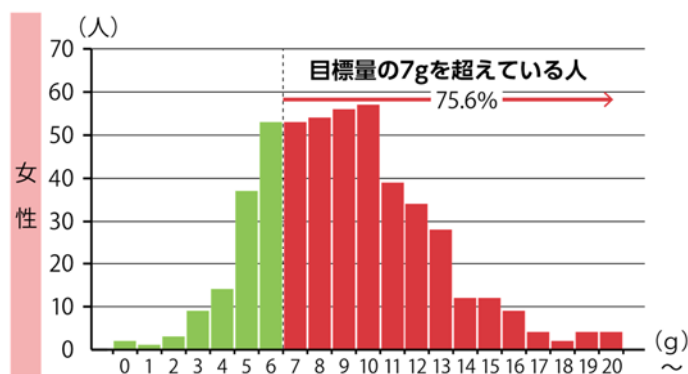
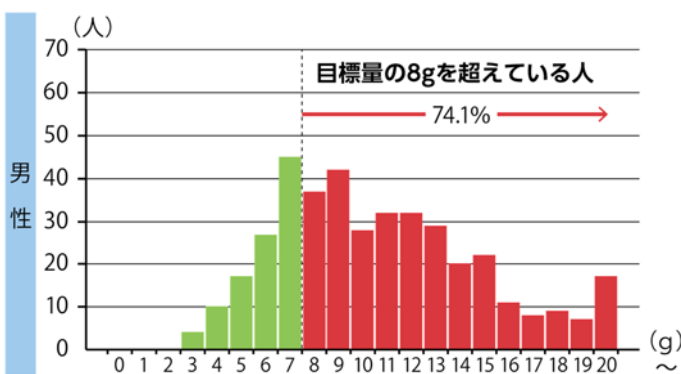
男性
8g未満



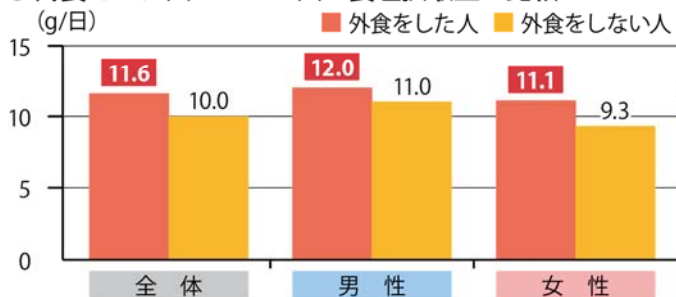
目標量

女性
7g未満

●食塩の平均摂取量の分布(20歳以上)



●外食をした人・しない人の食塩摂取量の比較(20歳以上)



外食をした人は
食塩摂取が
多くなりがちです!



《資料》

山形県民の健康と食生活のすがた
～平成28年県民健康・栄養調査の結果から～

次号では「減塩のポイント」についてご紹介します