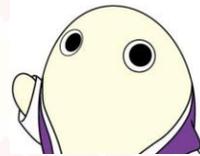


スーパーなど、関係者の皆さま

～おいしく**適塩**を心がけよう～



食塩を摂りすぎると、高血圧をはじめとした生活習慣病のリスクが高まります
京都府の「きょうと適塩プロジェクト」にご協力をお願いします！

なぜ適塩？

健康寿命延伸に向けて、高血圧対策に取り組む必要がありますが、
府民の約9割は食塩摂取量が多く、約8割は野菜摂取量が不足しています。

1日の食塩摂取量 マイナス4g

目標

1日の食塩摂取量
(20歳以上1人当たり)

7g

現状

10.9g
(R4年度)

府民の約9割が多い

野菜をプラス1皿以上

目標

1日の野菜摂取量
(20歳以上1人当たり)

350g

現状

234g

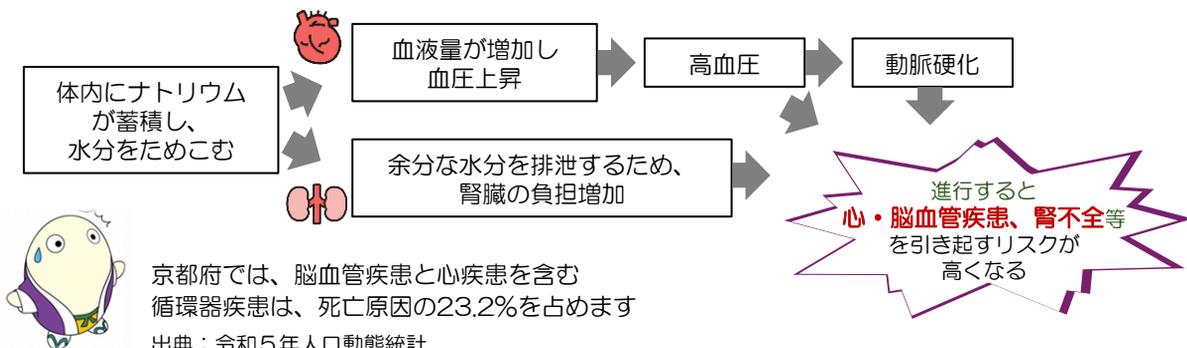
120g不足



府民の約8割が不足

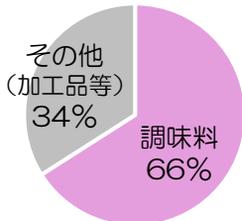
出典：令和4年京都府民健康・栄養調査

食塩を摂りすぎるとどうなるの？



食塩は何から摂っているの？

食塩摂取源の割合



約7割は調味料から食塩を摂っています

出典：令和4年国民健康・栄養調査

料理に含まれる食塩の量（目安）



食品に含まれる食塩の量は、栄養成分表示の食塩相当量をチェックしましょう

「適塩」と「野菜」に取り組みましょう！

野菜等に含まれているカリウムには、塩分をからだの外に出す働きがあります
※腎臓機能障害の方は、カリウム制限など主治医の指示に従っていただく必要があります

～お客様の適塩生活をお手伝いしよう～

食塩摂取量を減らすと、生活習慣病のリスクを減らすことができます。
お客様が、適塩や野菜摂取の大切さを知り、実践いただけるよう、
スーパーが取り組むことは、お客様の健康維持につながります！



取組例

1 お店の売場づくり

お買い物をする中で、自然と「適塩」や「野菜摂取量が増える」よう、売場づくりをお願いします。

媒体設置

■ 惣菜への塩分表示

- 栄養成分表示を見ると、その商品に含まれる食塩の量が分かります。
惣菜にも分かりやすく「食塩相当量」を表示しましょう。



■ ポスター、POP、レシピ、動画放映

- 適塩や野菜摂取のポスターやPOP、お店の惣菜や商品を活用した適塩レシピ、
冬におすすめ適塩レシピ、適塩動画等があります。動画放映用の電子POPは貸出可能です。



減塩商品の紹介

- 減塩商品を組み合わせることで、食塩摂取量を減らしやすくなります。
特に、食塩摂取の約7割を占める「調味料」を減塩タイプに変えると、効果は高くなります。

惣菜の適塩化

- だしや素材のうま味を利用した料理や、柑橘類の酸味、生姜やしそなどの香り、香辛料を利用した料理、
メリハリのある料理は、塩分を控えても美味しさの満足度は上がります。

2 啓発イベント等

売場づくりの周知や啓発を行います。

京都府栄養士会：売場づくりの支援、府民への知識の普及を推進するための取組を実施

- 惣菜の栄養価計算、惣菜等を活用した適塩レシピの開発、惣菜適塩化など、商品の開発・販売に係る支援
- 啓発イベント実施への協力 など

令和6年度までに、65店舗にご協力いただきました！
取組の詳細や媒体等は、京都府ホームページをご覧ください

おいしく♥適塩 しっかり野菜



京都府
適塩ページは
こちらです～

