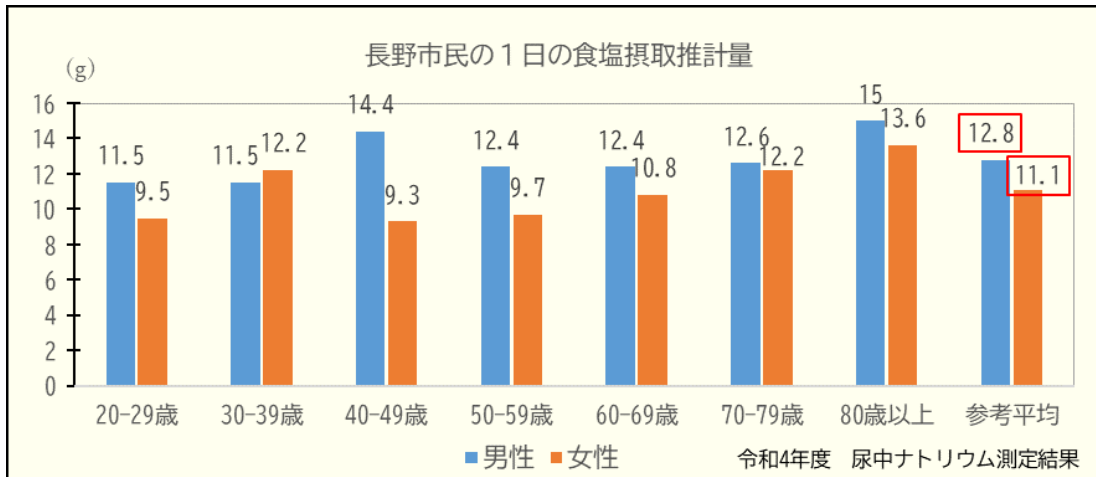


働き世代の高血压予防は「減塩」から！

長野市民は、男女ともに1日の食塩摂取目標量よりも多く摂取しています。



<1日の食塩摂取目標量>

男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満、高血压治療中6g未満(日本人の食事摂取基準2025)



塩分を少し意識するだけで、高血压予防につながります！

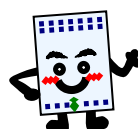


今日からできる減塩のコツ！

- ✓ 漬物は少量にする
- ✓ 麺類の汁は残す
- ✓ しょうゆやソースは「かける」より「つける」
- ✓ 具たくさんのみそ汁にする
- ✓ 食べ過ぎに注意
- ✓ 減塩の調味料・食品を活用する
- ✓ 見えない食塩（加工食品）を意識する



参考資料：高血压管理・治療ガイドライン2025、厚生労働省：国民栄養調査、食環境イニシアチブ



長野市保健所健康課
電話 226-9961 FAX 226-9982