



始めよう！減塩ライフ



こころも、からだも健康に歳をかさねるために

“できることからプラスワン”

ちょびっとお塩シールを食卓に♪

少しの意識で、塩分摂取量は変わってきます。

ぜひシールをご活用下さい。



＼ちょびっとお塩のコツ／

□めん類のスープは飲み干さない

□減塩レシピにチャレンジする

野菜も食べられて

おいしく減塩できる簡単レシピはこちら▶

□醤油は「かける」より「つける」



(島根県ホームページ)

島根県の食塩摂取目標量は1日8g以下ですが、現状は男性11.3g、女性10.2gと目標よりも多めです

出典：令和4年度島根県県民栄養調査



始めよう！減塩ライフ



こころも、からだも健康に歳をかさねるために

“できることからプラスワン”

ちょびっとお塩シールを食卓に♪

少しの意識で、塩分摂取量は変わってきます。

ぜひシールをご活用下さい。



＼ちょびっとお塩のコツ／

□めん類のスープは飲み干さない

□減塩レシピにチャレンジする

野菜も食べられて

おいしく減塩できる簡単レシピはこちら▶

□醤油は「かける」より「つける」



(島根県ホームページ)

島根県の食塩摂取目標量は1日8g以下ですが、現状は男性11.3g、女性10.2gと目標よりも多めです

出典：令和4年度島根県県民栄養調査



始めよう！減塩ライフ



こころも、からだも健康に歳をかさねるために

“できることからプラスワン”

ちょびっとお塩シールを食卓に♪

少しの意識で、塩分摂取量は変わってきます。

ぜひシールをご活用下さい。



＼ちょびっとお塩のコツ／

□めん類のスープは飲み干さない

□減塩レシピにチャレンジする

野菜も食べられて

おいしく減塩できる簡単レシピはこちら▶

□醤油は「かける」より「つける」



(島根県ホームページ)

島根県の食塩摂取目標量は1日8g以下ですが、現状は男性11.3g、女性10.2gと目標よりも多めです

出典：令和4年度島根県県民栄養調査