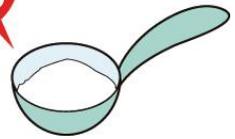


減塩ワンポイントアドバイス

日本人の食塩摂取量目標量は、男性で1日9g未満、女性で7.5g未満です。

一方、実際の摂取量は、男性11.3g、女性9.6gです。生活習慣病予防のために、今年1年間、おいしく食べる「減塩ワンポイントアドバイス」を紹介していきます。

-2g



目指せ、マイナス2g!



アドバイス①



味にメリハリをつける

- *香り（生姜、ハーブ、ごま）
- *酸味（レモン、ゆず、かぼす）
- *香辛料（唐辛子、カレー粉）

などを上手に使って、塩の使用を控えましょう。



問い合わせ先

宗像市健康づくり課

電話：0940-36-1187