

食塩のとり過ぎに要注意！



食塩のとり過ぎ

高血圧

胃がんなど

脳血管疾患・心臓病・腎臓病など



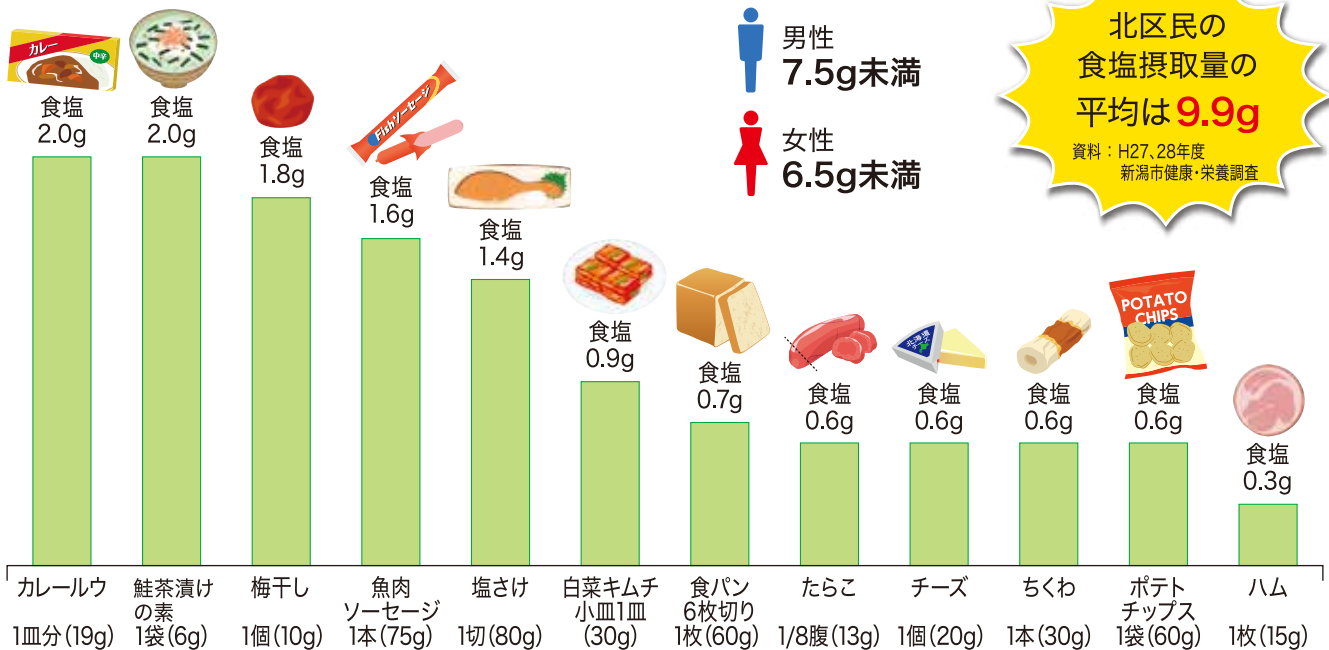
食塩の多い食べ物

食塩は1日の目標量は…

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

北区民の食塩摂取量の平均は**9.9g**

資料：H27,28年度
新潟市健康・栄養調査



※資料：食品成分表八訂 製品や量によって食塩相当量は異なります

新潟市品目別家計調査ランキング

新潟市民は食塩の多いものにお金をかけている！？

1世帯当たり品目別年間支出金額 (2019~2021年平均) 全国52市中の順位

塩蔵魚介

塩さけ… 1位
塩干魚介… 7位
たらこ… 8位



麺料理

カップ麺… 1位
中華そば (外食)… 2位
即席めん… 8位



調味料

カレー… 1位
食塩… 2位
みそ… 3位



野菜

生鮮野菜… 3位
1日の野菜の目標量は**350g** (野菜料理で小鉢5つ分)
野菜は、体中の余分な食塩を体外に出すのを助けてくれる「カリウム」を多く含んでいます。



しょっぱいものが多いけど、野菜もたくさん買ってるのね

※出典「家計調査結果 (二人以上の世帯) 品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング (2019年 (令和元年) ~2021年 (令和3年) 平均)」 (総務省統計局)

北区役所 健康福祉課 健康増進係

新潟市北区東栄町1丁目1番14号 ☎ 025-387-1340