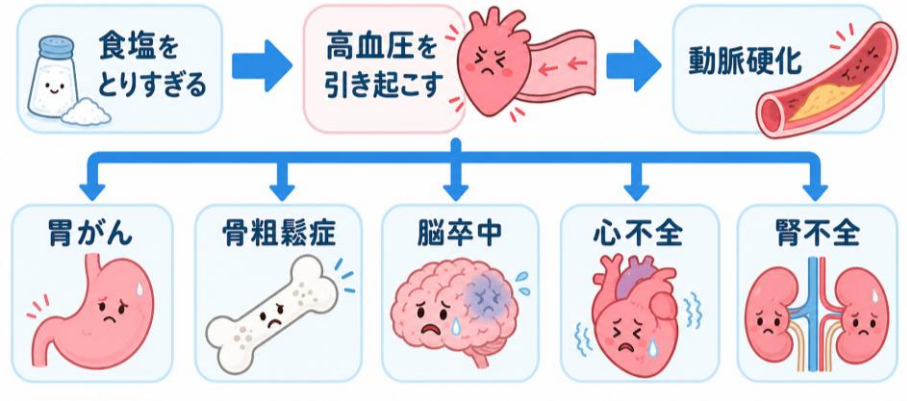
～　おとなの健康づくり情報 NO.１　～

おきたま適塩ノート

今回のテーマ　減塩　野菜摂取　栄養バランス　運動　健康づくり

なぜ減塩が必要なのか



働く世代こそ減塩が必要です！

塩分のとり過ぎは高血圧を招き、脳卒中や心臓病のリスクを高めます。健康でいきいきと働き続けるためにも、日頃の食事で減塩を心がけることが大切です。

１日の食塩摂取目標量は何グラム？

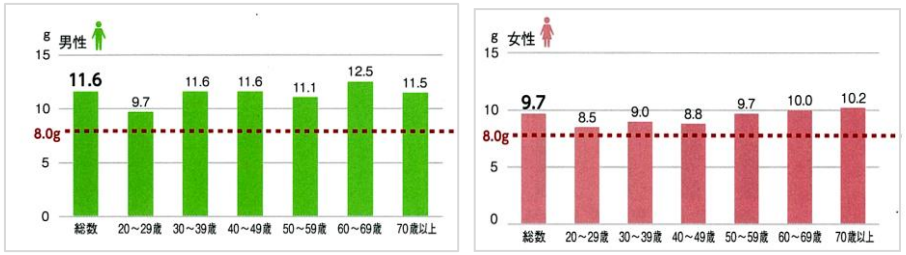
第２次健康やまがた安心プラン
（山形県が推進する健康増進計画です）

食塩摂取目標量は、
8g/日（R10まで）です！
※令和14年度まで：１日7g

食塩の摂取量について ～令和４年県民健康・栄養調査の結果より～

ほぼ全世代で減塩が必要です！

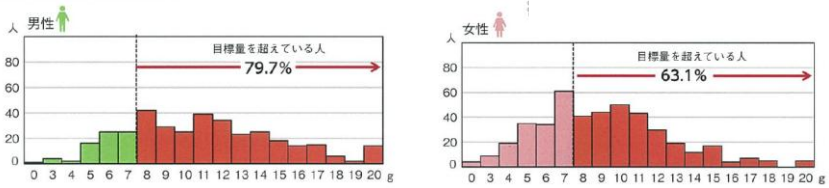
食塩平均摂取量（20歳以上、性年齢階級別）



１日の食塩平均摂取量は、
男性11.6g/日　、　女性9.7g/日

男性約８割、女性約６割で摂りすぎ

食塩摂取目標量（8g）を超えている割合（２０歳以上）



山形県民は、全国と比べて食塩摂取量が多く、
どの年代でも目標値（１日8g未満）を上回っています。
また、年齢が高くなるほど食塩摂取量が増える傾向があります。
食事は毎日の積み重ねだからこそ、減塩も一度に頑張るのではなく、日々の小さな工夫を続けることが大切です。

山形県置賜保健所 保健企画課 健康長寿推進担当　☎０２３８－２２－３００４ 令和８年11月発行