



取り組もう！省塩



自分のため、周りの大切な人のため、
「省塩」に一緒に取り組んでみませんか

省 塩

家は省エネ。食事は省塩。

地球環境にやさしいのは省エネ。体内環境にやさしいのは省塩。

省エネは家計を救う。省塩は家族を救う。

省塩で育った子は、省塩で育てる親になる。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
配食サービス・市販の栄養補助食品も上手に活用してみよう！



1日の食塩摂取量(20歳以上)

男性

全国
10.5g

福井
11.9g

女性

全国
9.0g

福井
9.9g

省塩についてはコチラ

