今日からできる
省塩を
はじめよう!

福井県



毎月17日は省塩の日

自分のため、周りの大切な人のため、
県民みんなで「省塩」に一緒に
取り組んでみませんか。

詳しくは
コチラ



省塩(しょうえん)とは

「減塩」を“やってみたい”と前向きにとらえて取り組んでもらうよう、「省エネ」とかけた福井県オリジナルの言葉です。



〈福井県民の食塩摂取量〉(20歳以上)

男性	平均 11.9g(全国10.5g)
女性	平均 9.9g(全国9.0g)

(出典:令和4年度県民健康・栄養調査、令和4年国民健康・栄養調査)

目標

男性:8.0g 未満
女性:7.0g 未満

〈省塩のコツ〉

- 汁物は具だくさんにする
  →うま味と満足感アップ



- しょうゆやソースはかけずにつける
  →かけすぎ防止



- 省塩商品を活用する
  →おいしく無理なく省塩



ふくい省塩プロジェクト

事務局:福井県健康福祉部健康医療局健康政策課