

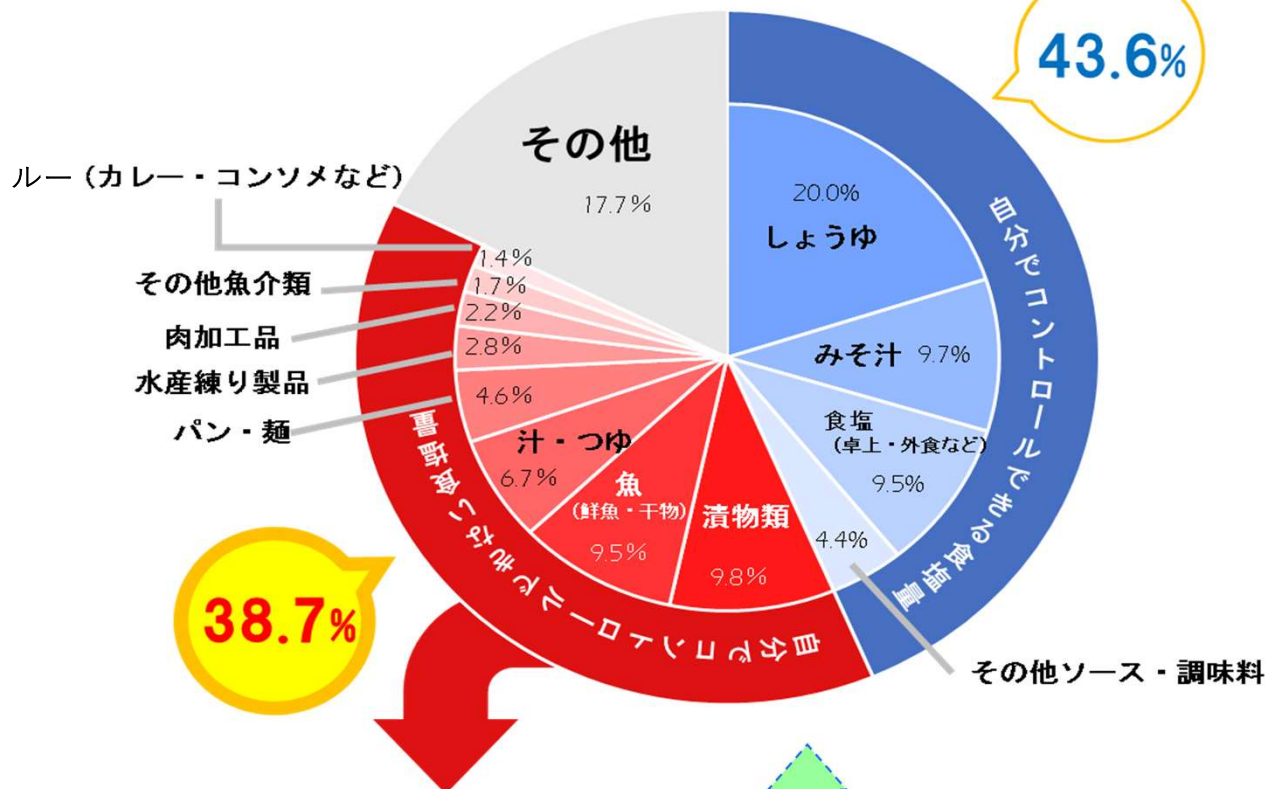
～食品製造事業者のみなさまへ～

食塩の使い方、考えてみませんか？



宇都宮市民の健康課題の1つに「食塩摂取量の過多」があります。近年、加工食品等を利用する機会が増え、**自分の力では減らせない食塩（ナトリウム）の取りすぎ**が懸念されます。一方で、「健康のために減塩に取り組む市民の割合」が約8割と、市民の減塩への関心が高まっています。

▼日本人が主に食塩を摂取している食品等の内訳※1



市民の健康のためにも、**調理・加工の際に使う調味料等について考えてみませんか？**

食塩の摂り過ぎは、血圧の上昇や腎機能の低下を招きます。この状態が続くと動脈硬化が進行し、脳血管疾患や心疾患、腎疾患の原因になります。

出典：※1 INTERMAPStudy



どうやって食塩を減らしたらいい？
包材に表示するときの決まりは？

些細なことでも構いません！ご相談はこちら👉

宇都宮市保健所 健康増進課

Tel 028-626-1126

Mail u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp

登録店募集中

市民がいつでもどこでも意識せずに健康的な食事ができる、**自然に健康になれる食環境づくり**を一緒に広げていきませんか？登録店を市HP等に掲載し、広報します！



詳細はこちら👉

