

今日は
いい
塩梅



ネコマークは、2022年11月15日開催予定のイベント「今日はいい塩梅」のネコマークです
©2022 ネコマークプロジェクト。All rights reserved. 2022 実行委員会

知っていますか？
日本人は「調味料」
から食塩をもっとも
多く摂っています。

食塩摂取量の7割を調味料から摂取 ※1

調味料のさじ加減をすこし変えて
あなたも家族も健康に！

日本人は男女とも目標量より2g以上多く摂っています。 ※2
食塩摂取の目標量 男性 7.5g未満、女性 6.5g未満 ※3
めざせ！「食塩マイナス2g」！

※1、※2 令和元年 国民健康・栄養調査結果

※3 日本人の食塩摂取基準(2020年版)

発行：京都府保健福祉部健康推進課のち・京都府健康推進委員会編纂

TEL:075-222-3424 FAX:075-222-3415

京都府印刷局 第J42135号(令和4年7月発行)

