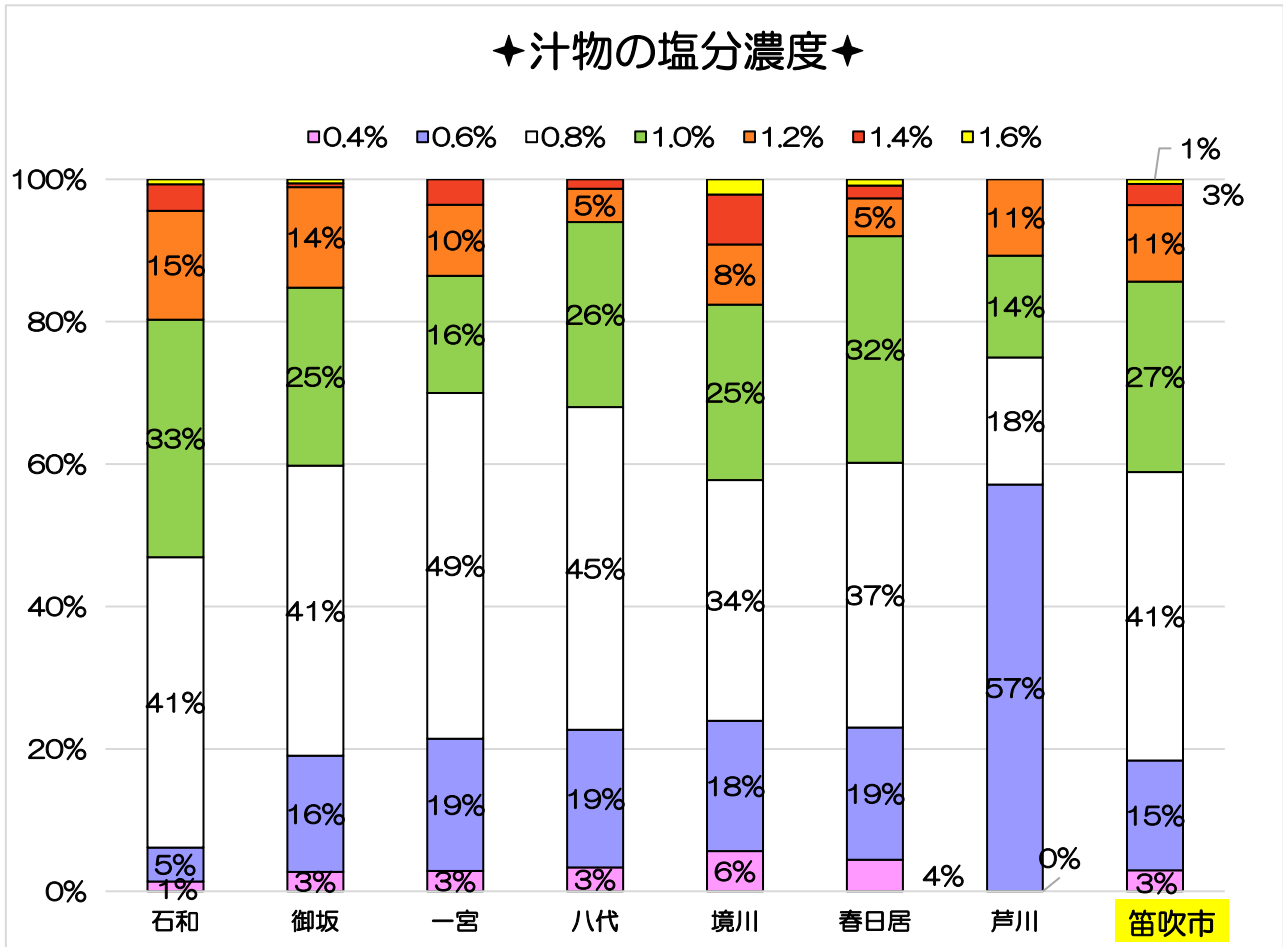


令和元年度 笛吹市 汁物の塩分測定結果（地区別）



◆汁物の塩分濃度平均◆

市・支部	平成30年度	令和元年度
石和	0.87%	0.94% ↑
御坂	0.83%	0.87% ↑
一宮	0.77%	0.85% ↑
八代	0.82%	0.83% ↑
境川	0.82%	0.88% ↑
春日居	0.77%	0.85% ↑
芦川	0.78%	0.76% ↓
笛吹市	0.82%	0.88% ↑

平成30年度に比べ、塩分濃度の平均は高くなりました。

笛吹市全体
0.82% → 0.88%

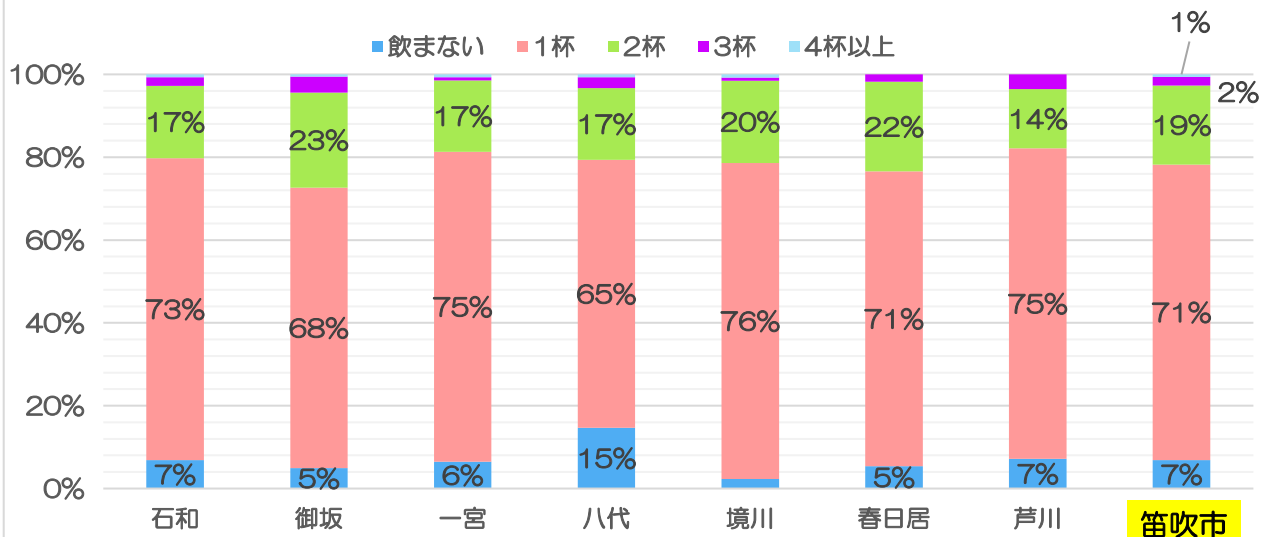
笛吹市健康増進計画（第1次食育推進計画）では、「みそ汁塩分濃度0.8%」を目標としています。

★ 0.8%の汁物とは…。

汁物1杯（150ml）で ⇒ 食塩摂取量 1.2g

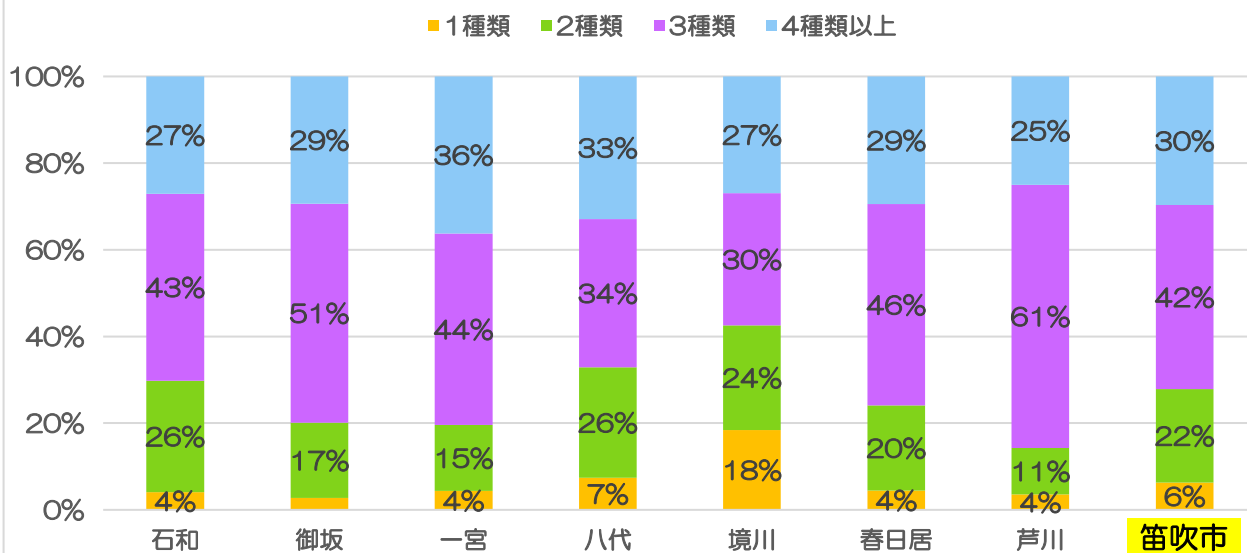
お碗のサイズを小ぶりにすれば、いつもの味でも減塩できます。

◆1日に汁物を何杯飲みますか◆



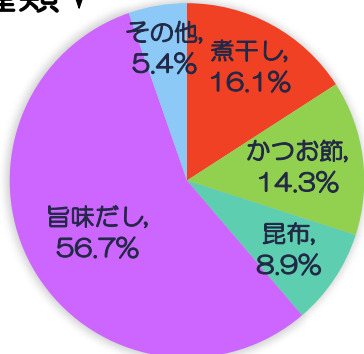
1日2杯以上飲む人が市全体で2割でした。うす味でも何杯も飲むと、塩分の摂りすぎにつながります。1日1杯を目安にしましょう。

◆汁物の具材の数◆



汁物の具材は3種類以上の人が約7割でした。具たくさんの汁物は、汁の量が減り、減塩につながります。

◆だしの種類◆



旨味だしを使用する人が半分以上でした。減塩には天然だしがおすすめです。

1日の食塩摂取目標量

男性7.5g ・ 女性6.5g未満

(日本人の食事摂取基準 2020 より)

汁ものは具材によって季節の変化を感じたり、具たくさんにすることで野菜不足を補ったりと食卓を豊かにする一品です。減塩でもうま味のある汁物を楽しみましょう。