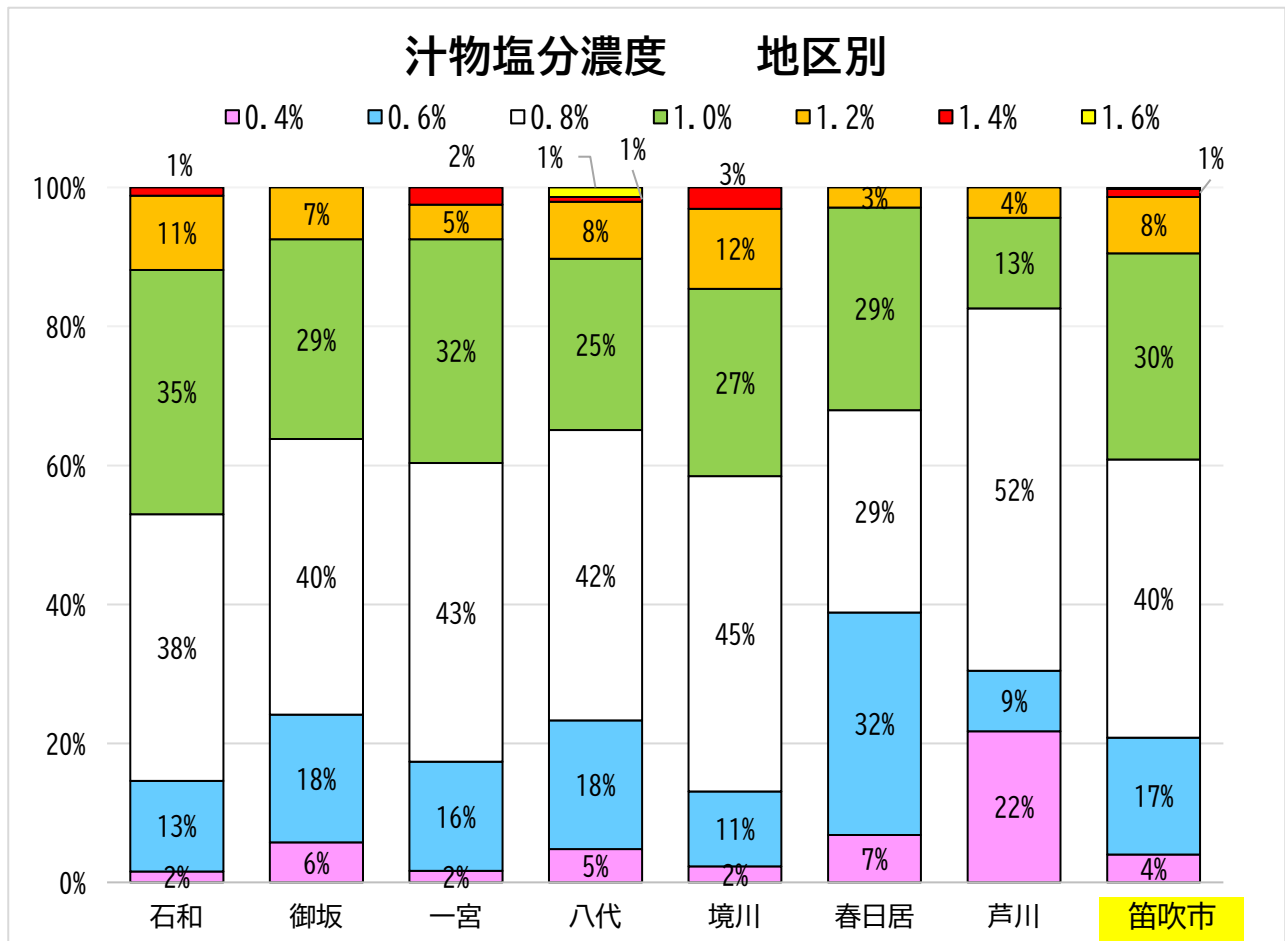


令和2年度 笛吹市 汁物の塩分濃度測定結果



汁物の塩分濃度平均

市・支部	令和元年度	令和2年度
石和	0.94%	0.89% ↓
御坂	0.87%	0.83% ↓
一宮	0.85%	0.86% ↑
八代	0.83%	0.84% ↑
境川	0.88%	0.89% ↑
春日居	0.85%	0.78% ↓
芦川	0.76%	0.74% ↓
笛吹市	0.88%	0.85% ↓

測定件数 969件

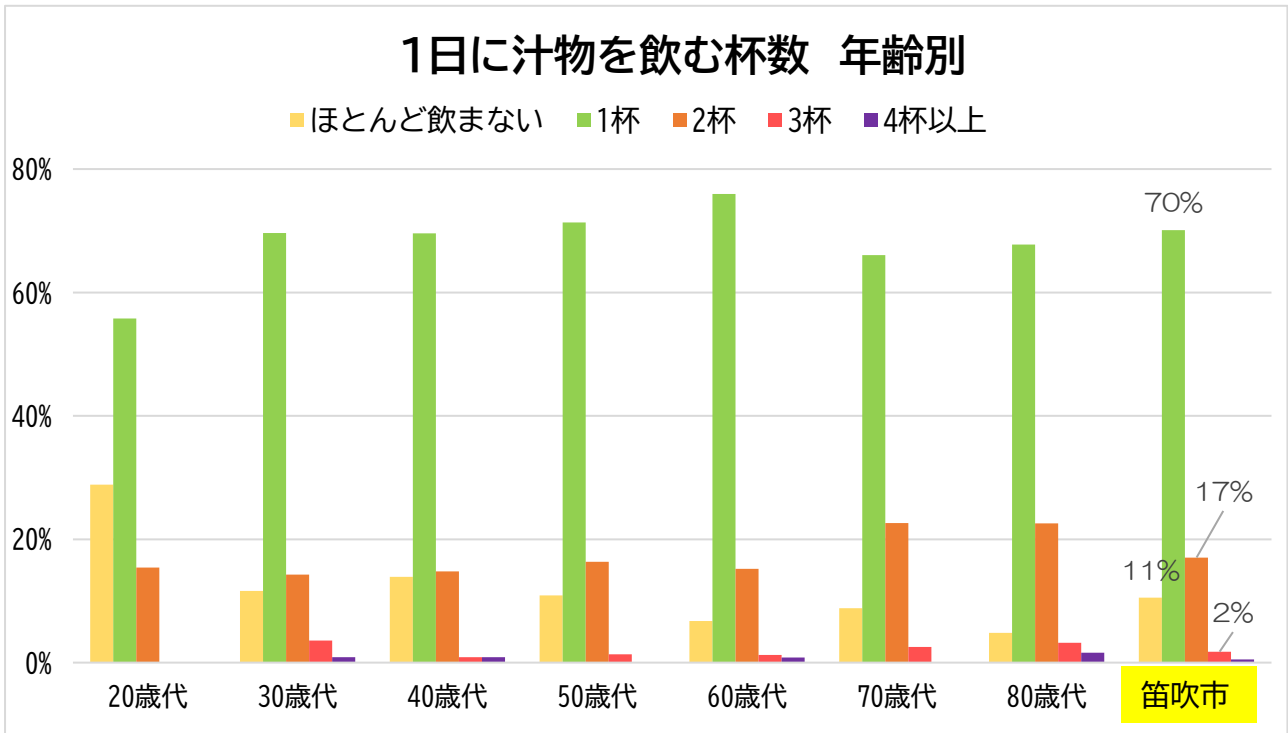
令和元年度に比べて、塩分濃度の平均は低くなった地区が増えました。

市全体 0.88% → 0.85%

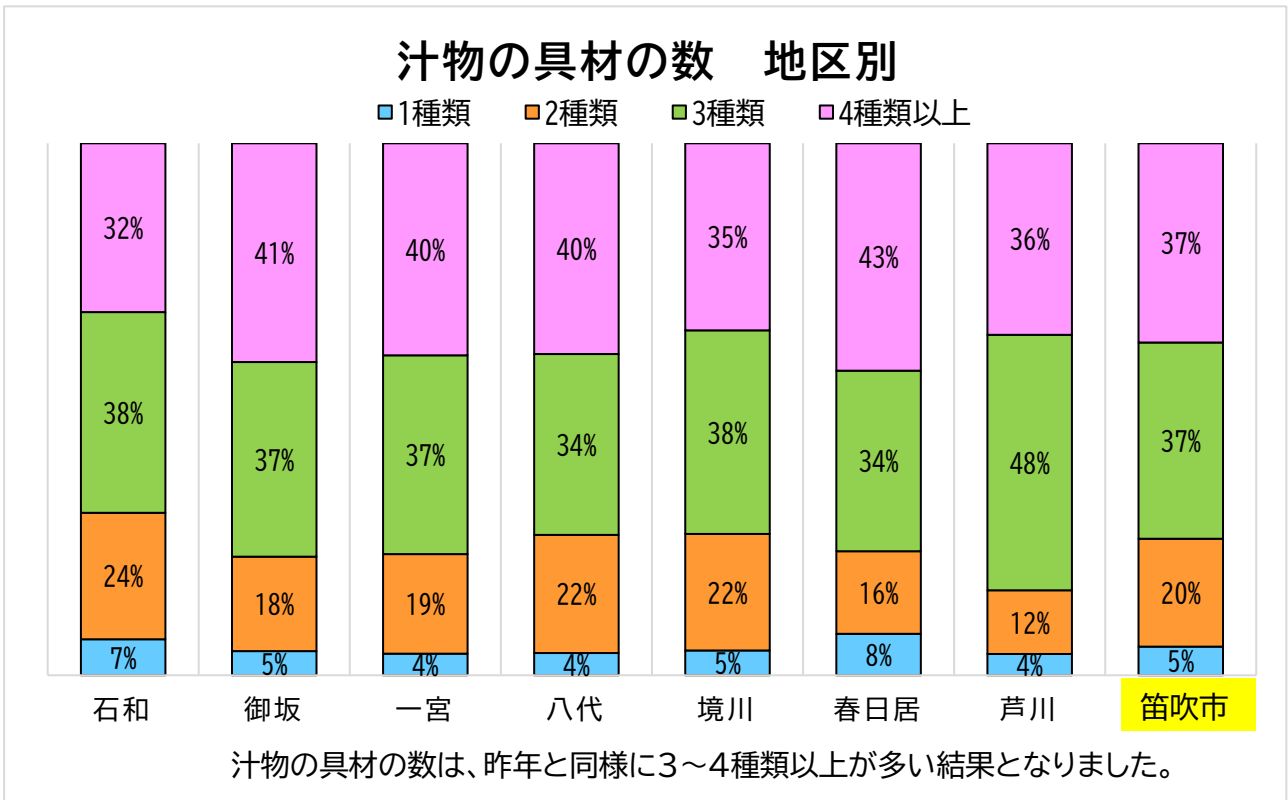
笛吹市健康増進計画(第1次食育推進計画)では、「みそ汁塩分濃度0.8%」を目標としています。

★0.8%の汁物とは…。

汁物1杯(150ml)で、食塩摂取量 1.2gになります。



20歳代は、汁物をほとんど飲まない割合が高く、70～80歳代は、1日2杯以上飲む割合がやや高い結果となりました。（減塩の観点から、汁ものは1日1杯までをおすすめしています。）



減塩のヒント！

野菜をたっぷり入れ、お椀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日の食塩摂取目標量
男性:7.5g 女性:6.5g
 日本人の食事摂取基準2020より