

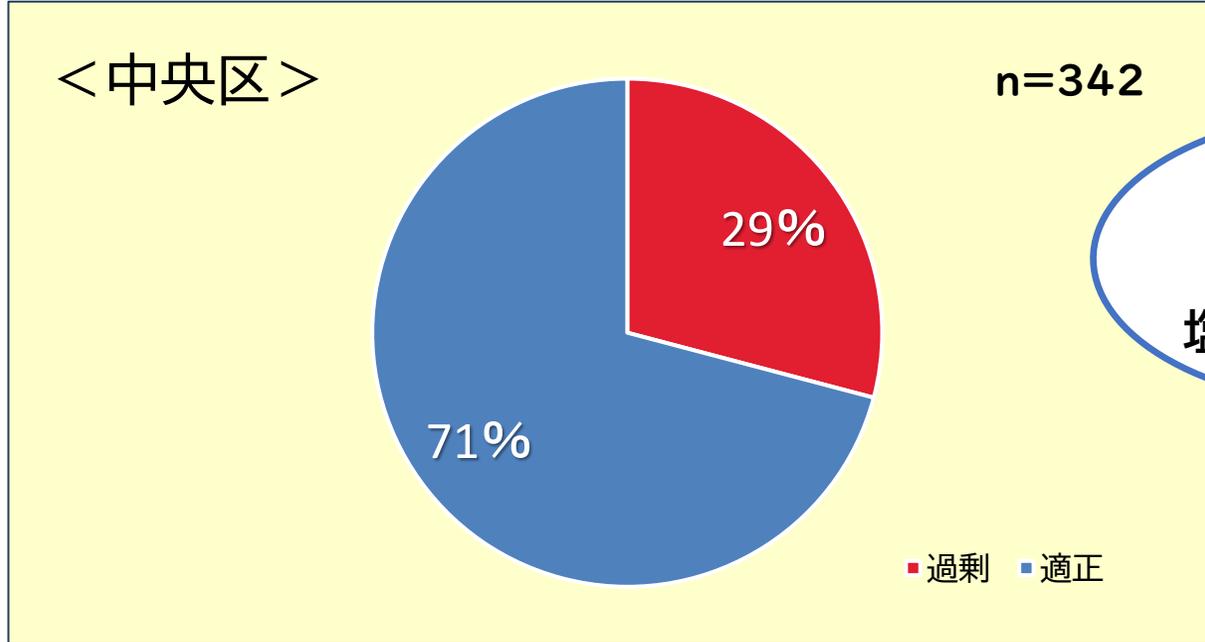
中央区の塩分摂取傾向～あなたの～塩分チェックシート※から

全回答数 中央区356人
うち点数有効分342人

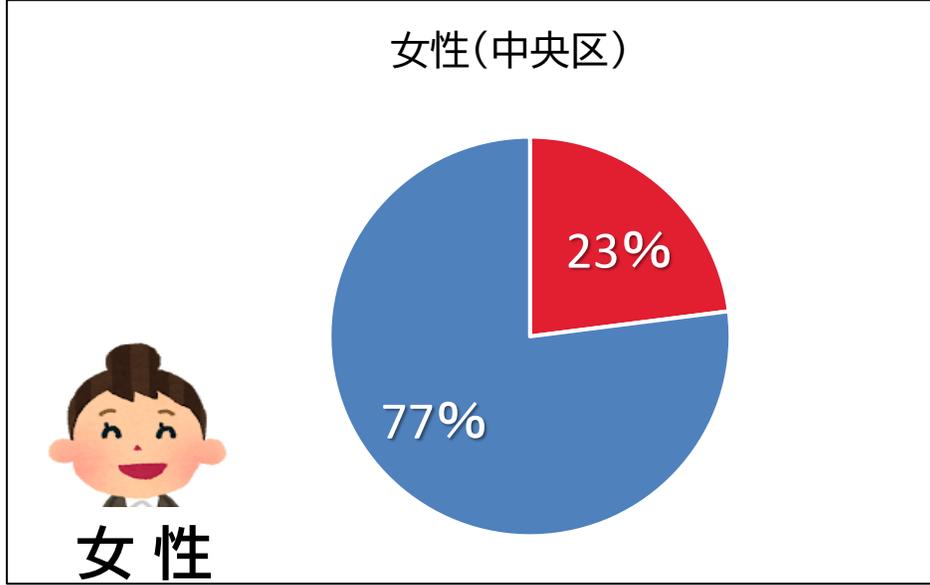
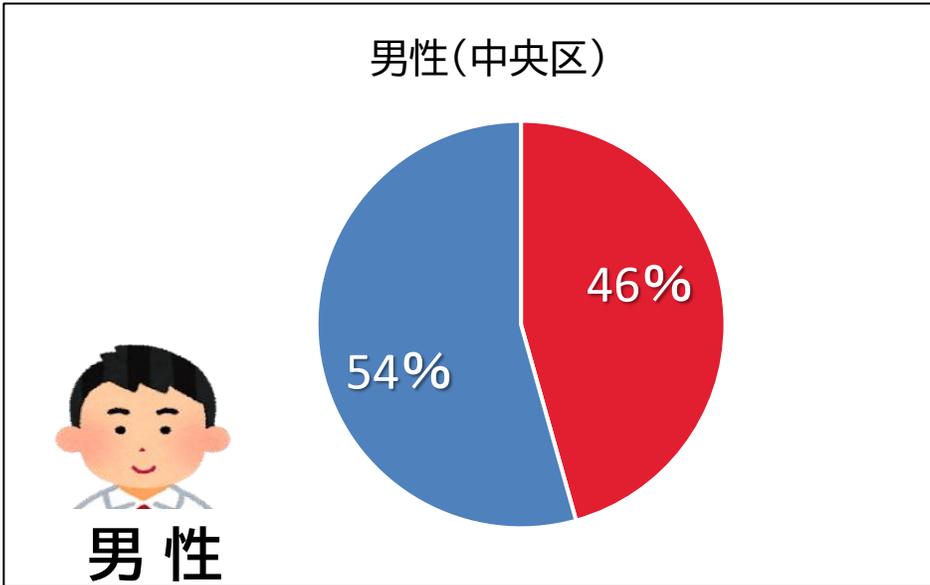
市民平均**11.5点**
14点以上が食塩摂取量過多で
減塩が必要



※ 監修:社会医療法人製鉄記念八幡病院
理事長 土橋卓也先生
管理栄養士 山崎香織先生

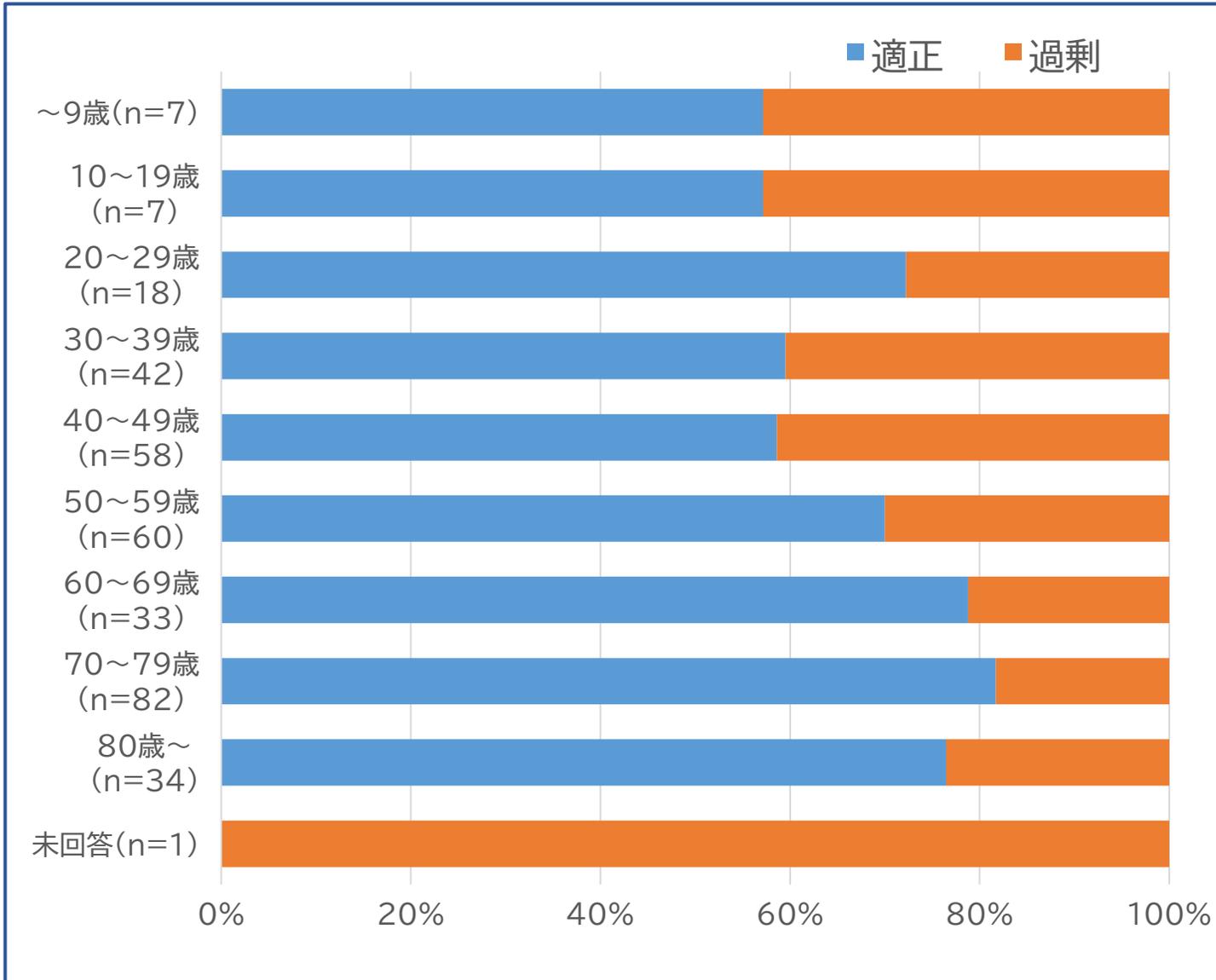


中央区民の
約3人に1人が
塩分過剰傾向! ?



年代別 塩分摂取傾向(中央区)

n=342



ポイント

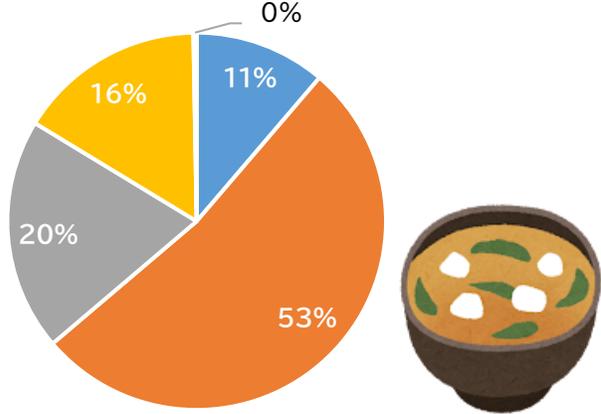
- 若い世代の塩分過剰傾向
- 全体の約3人に1人が塩分過剰傾向!



食品の摂取頻度(中央区)

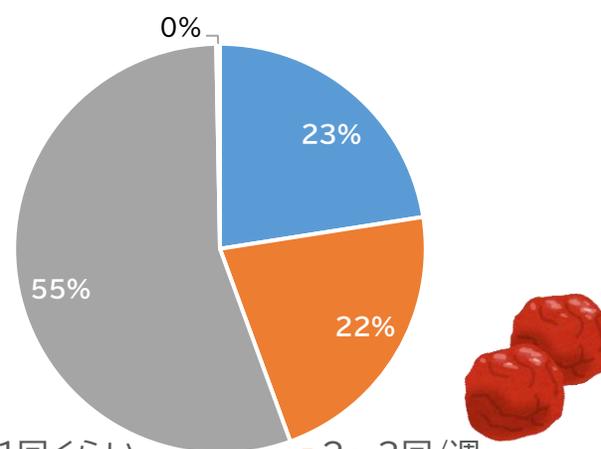
n=356

みそ汁、スープなど



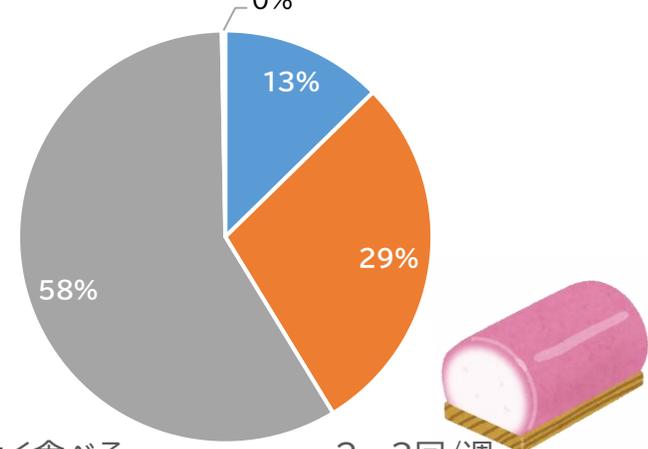
- 1日2杯以上
- 1日1杯くらい
- 2~3回/週
- あまり食べない
- 未回答

つけ物、梅干しなど



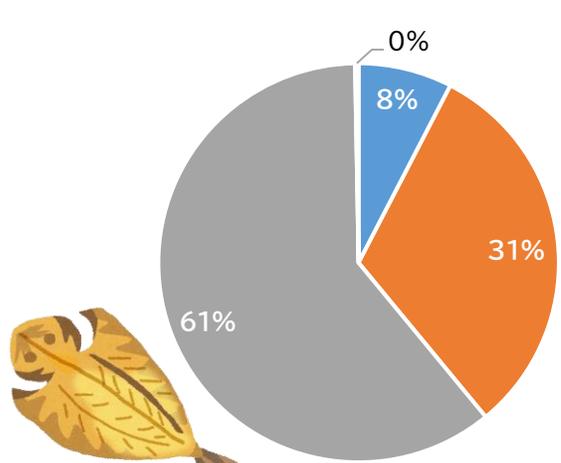
- 1日1回くらい
- 2~3回/週
- あまり食べない
- 未回答

ちくわ、かまぼこなどの練り製品



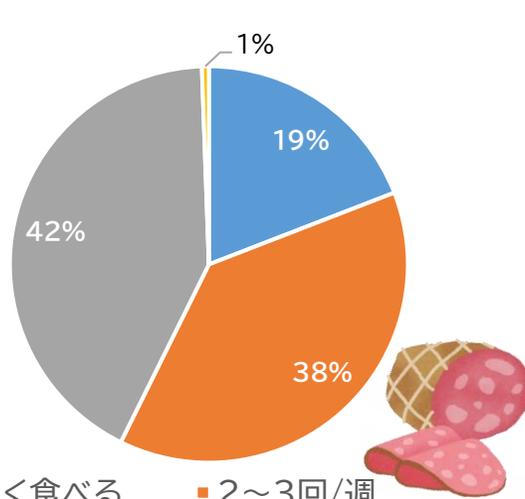
- よく食べる
- 2~3回/週
- あまり食べない
- 未回答

あじの開き、みりん干し、塩鮭など



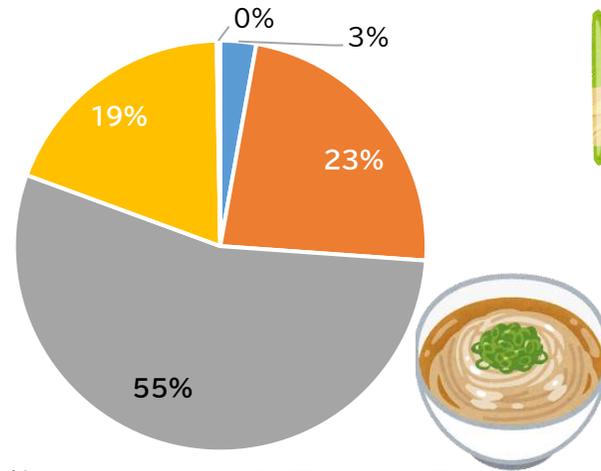
- よく食べる
- 2~3回/週
- あまり食べない
- 未回答

ハムやソーセージ



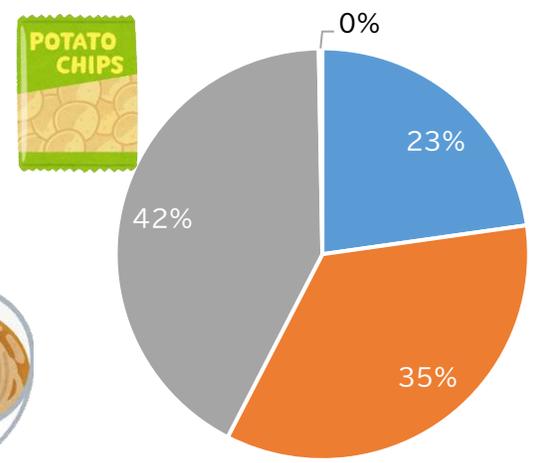
- よく食べる
- 2~3回/週
- あまり食べない
- 未回答

うどん、ラーメンなどの麺類



- ほぼ毎日
- 2~3回/週
- 1回/週以下
- 食べない
- 未回答

せんべい、おかき、ポテトチップスなど

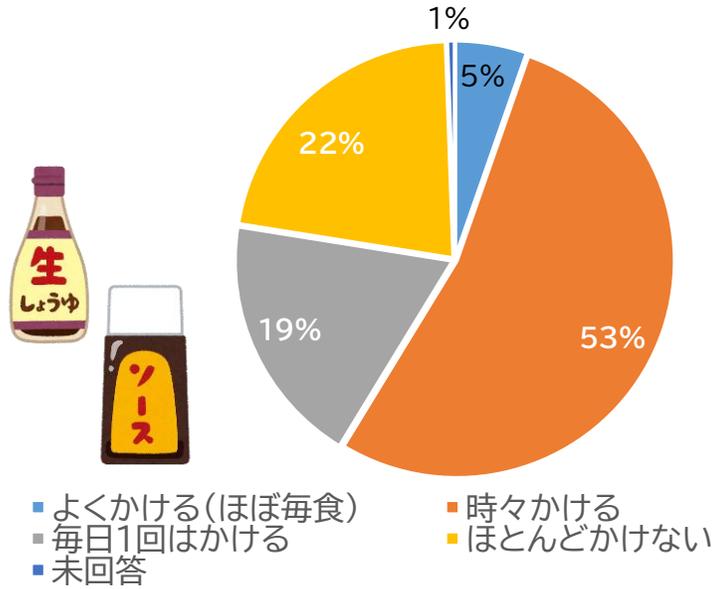


- よく食べる
- 2~3回/週
- あまり食べない
- 未回答

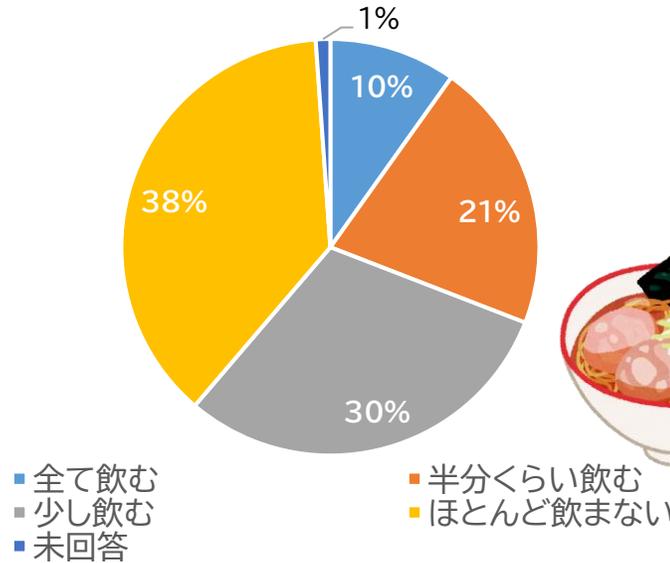
食品の食べ方(中央区)

n=356

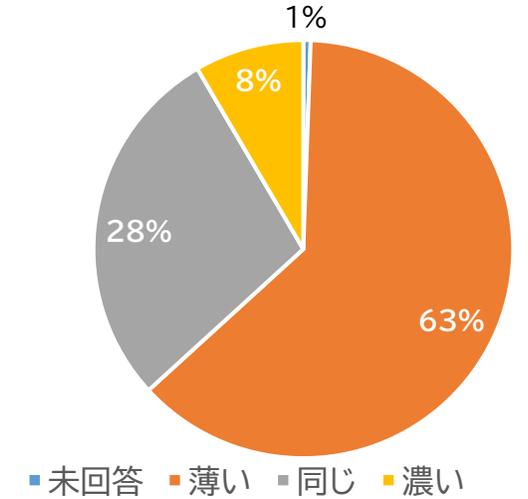
しょうゆやソースなどをかける頻度



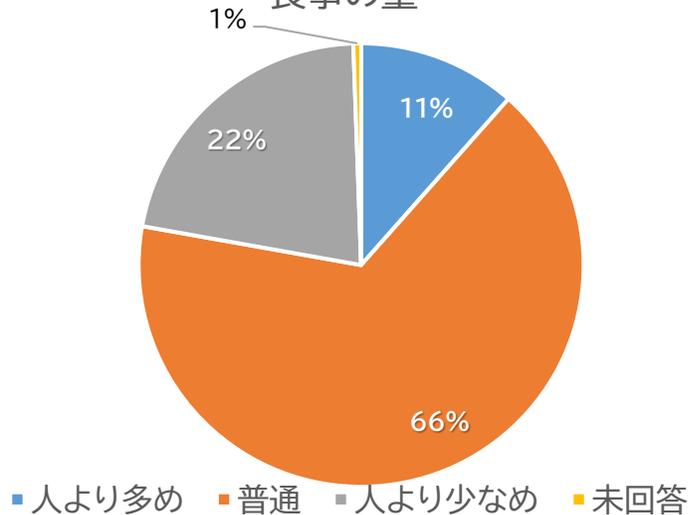
うどん・ラーメンなどの汁を飲みますか



家庭の味付けは外食と比べていかがですか



食事の量



昼食・夕食の外食や総菜等の利用

