

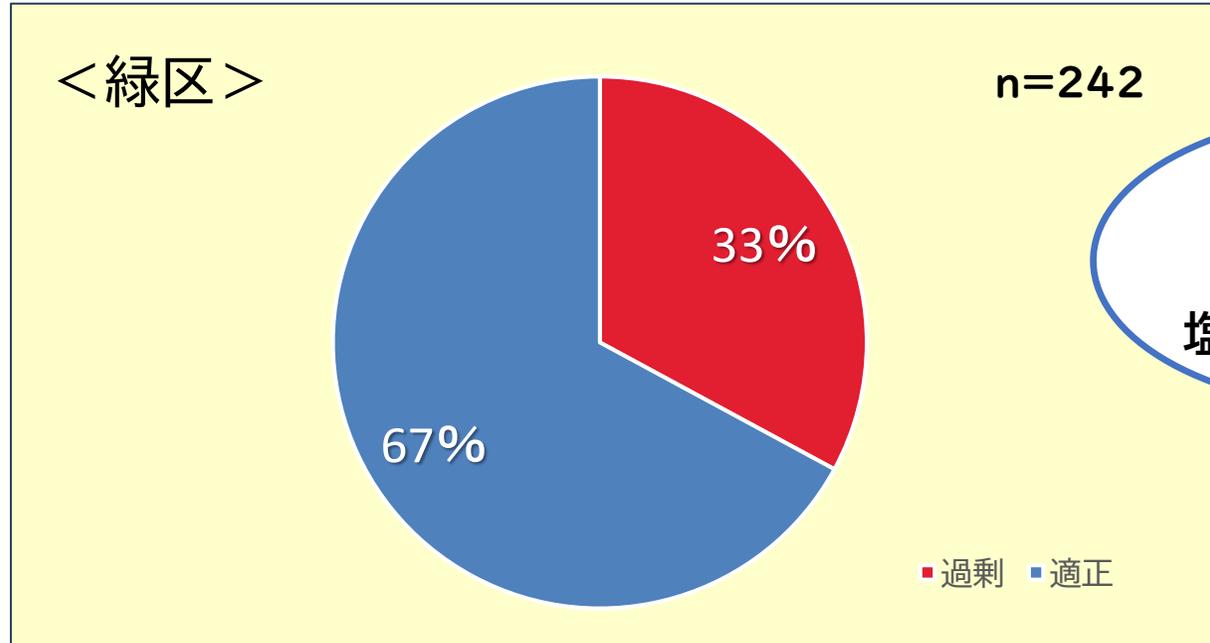
緑区の塩分摂取傾向～あなたの～塩分チェックシート※から

全回答数 緑区248人
うち点数有効分242人

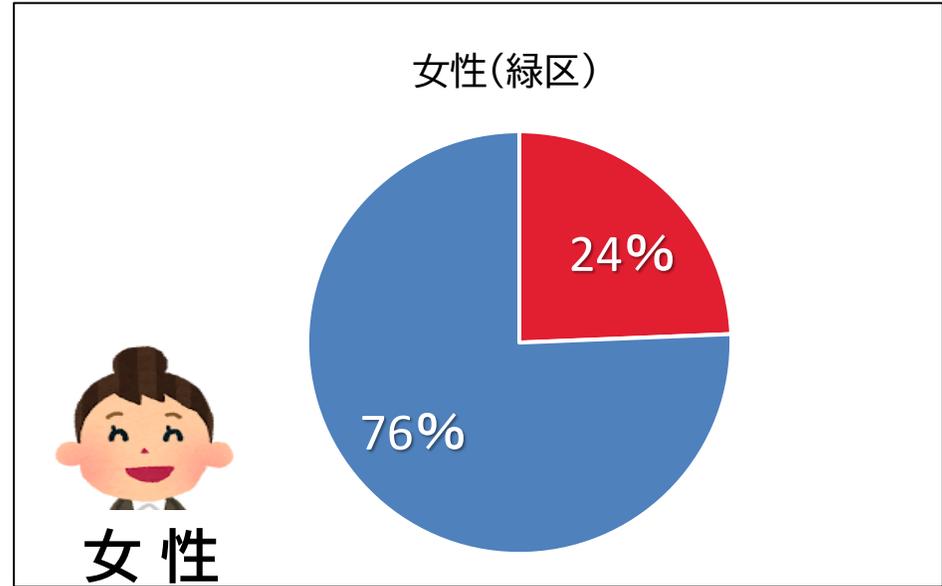
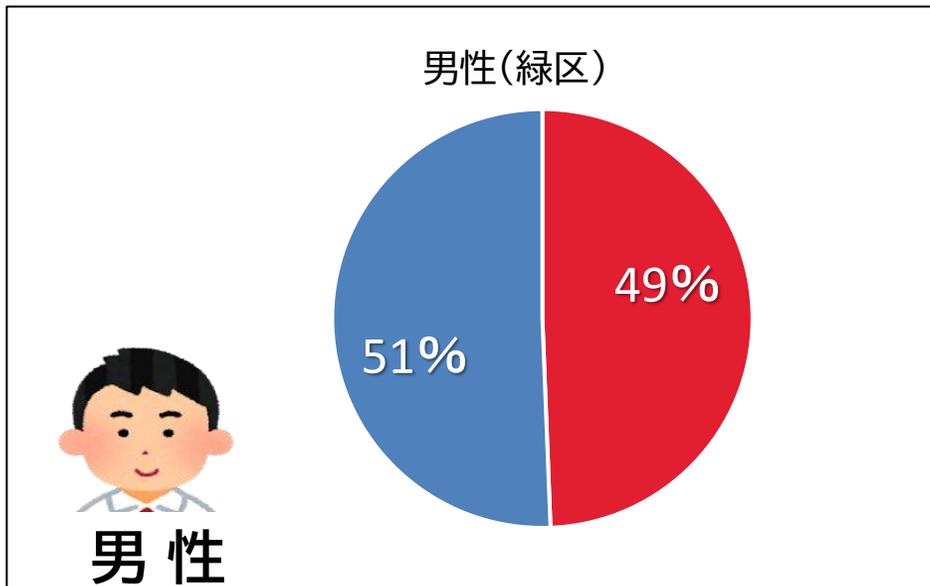
緑区民平均12.0点
14点以上が食塩摂取量過多で
減塩が必要



※ 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

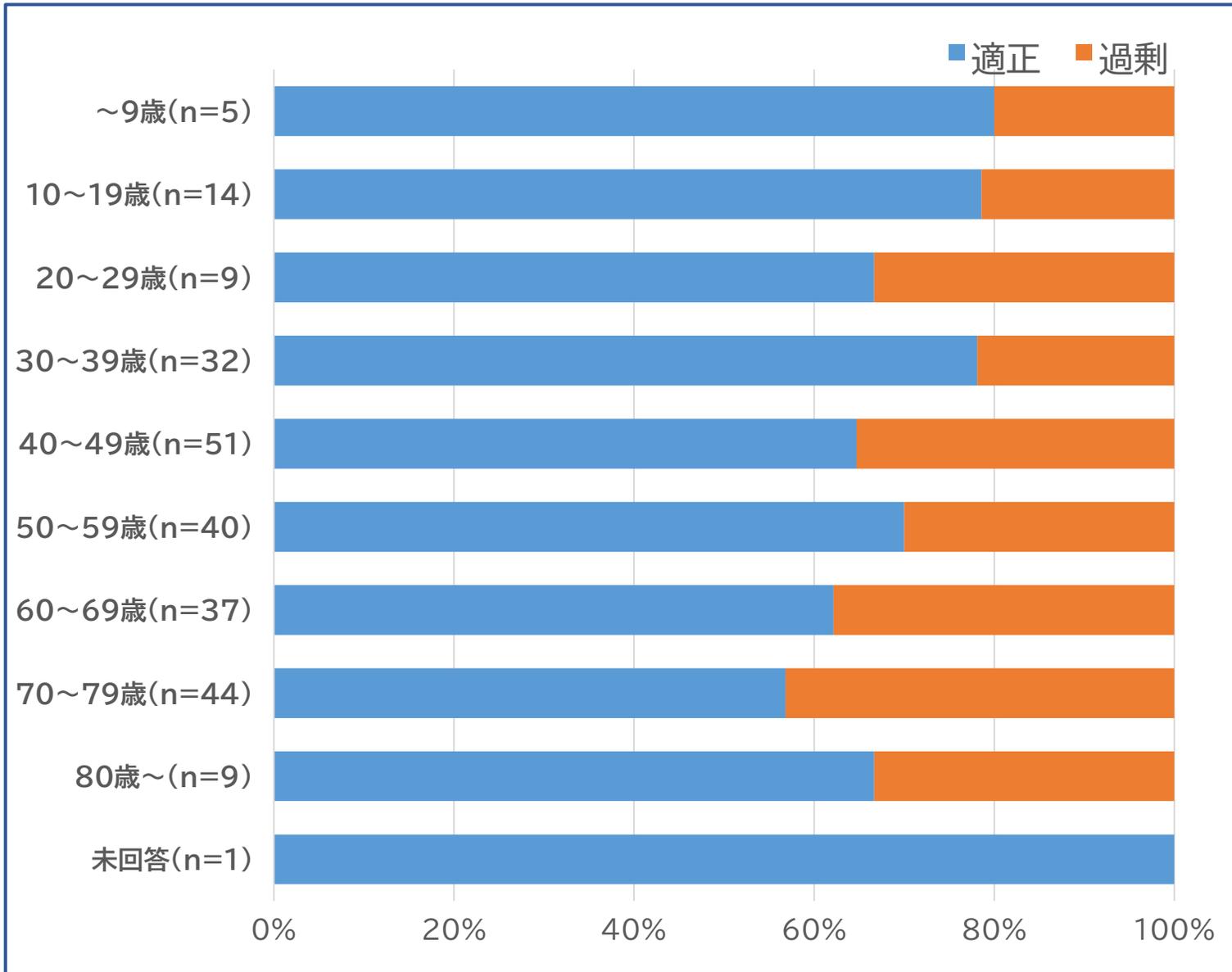


緑区民の
約3人に1人が
塩分過剰傾向!?



年代別 塩分摂取傾向(緑区)

n=242



ポイント

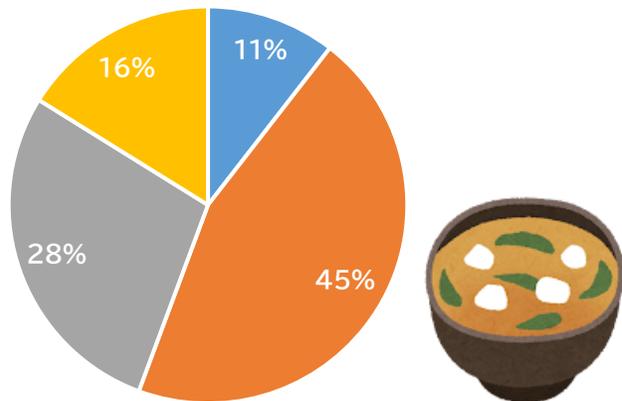
- 20代の塩分過剰も目立つ
- 全体の約3人に1人が塩分過剰傾向!



食品の摂取頻度(緑区)

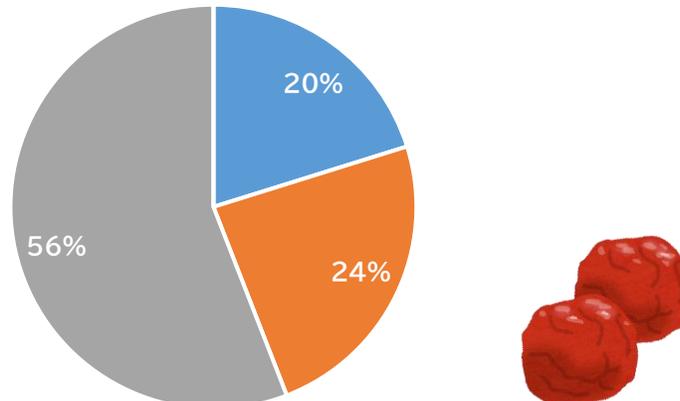
n=248

みそ汁、スープなど(緑区)



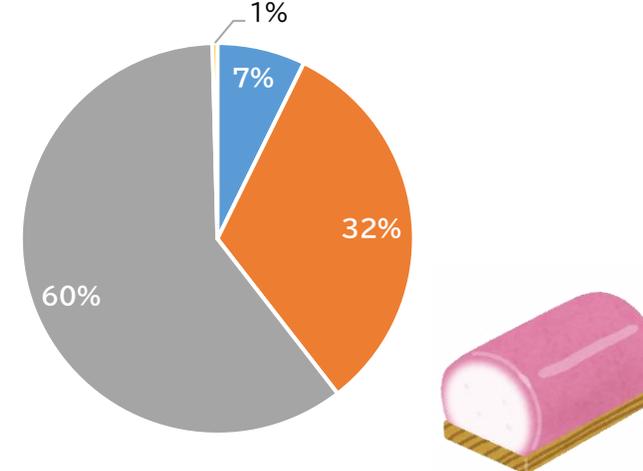
■ 1日2杯以上 ■ 1日1杯くらい ■ 2~3回/週 ■ あまり食べない ■ 未回答

つけ物、梅干しなど(緑区)



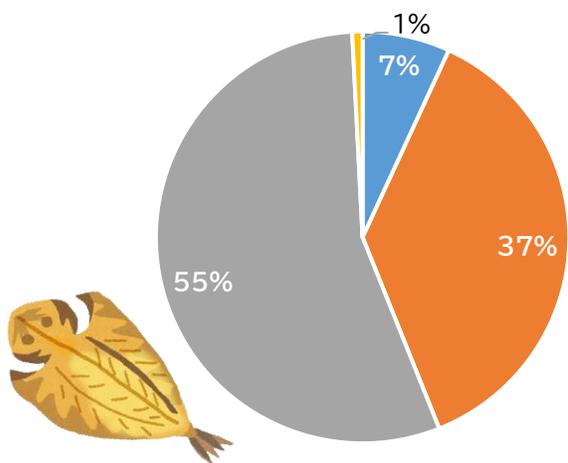
■ 1日1回くらい ■ 2~3回/週 ■ あまり食べない ■ 未回答

ちくわ、かまぼこなどの練り製品(緑区)



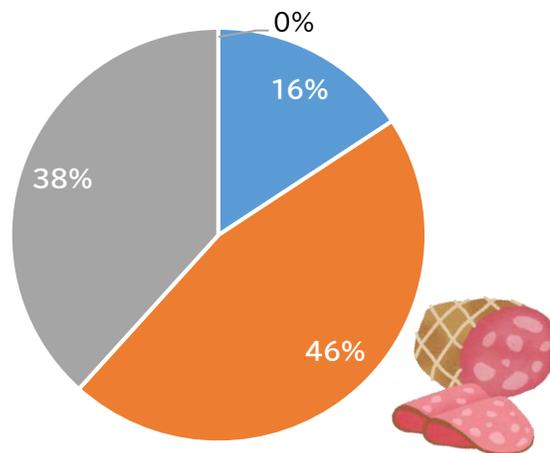
■ よく食べる ■ 2~3回/週 ■ あまり食べない ■ 未回答

あじの開き、みりん干し、塩鮭など



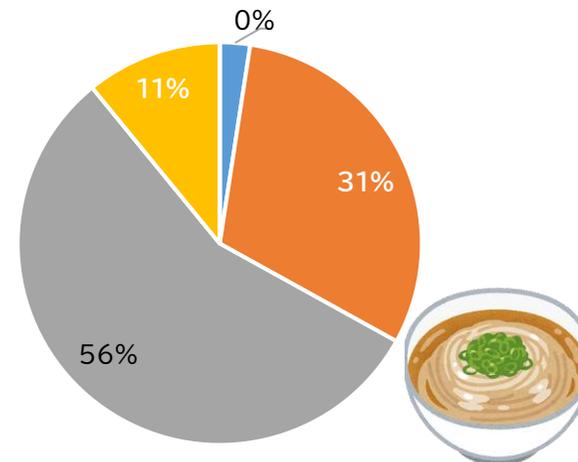
■ よく食べる ■ 2~3回/週 ■ あまり食べない ■ 未回答

ハムやソーセージ



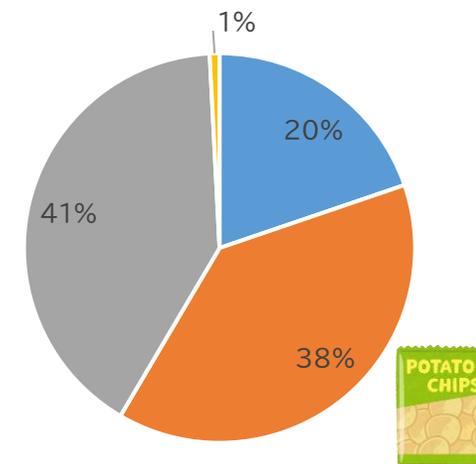
■ よく食べる ■ 2~3回/週 ■ あまり食べない ■ 未回答

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

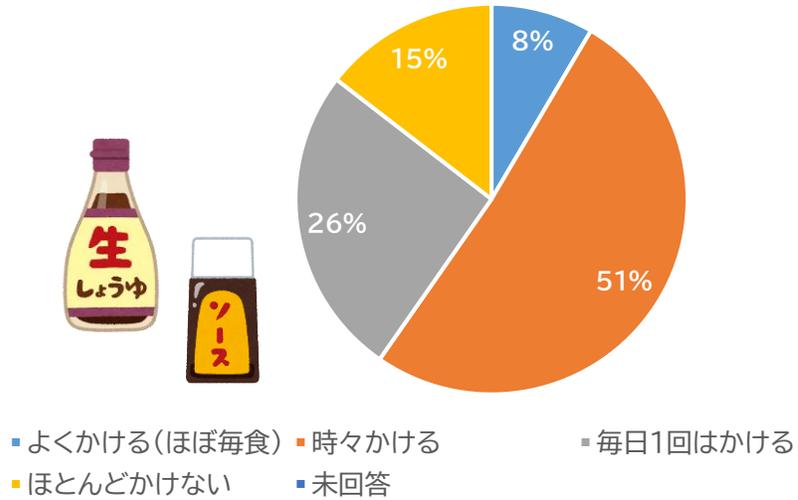


■ よく食べる ■ 2~3回/週 ■ あまり食べない ■ 未回答

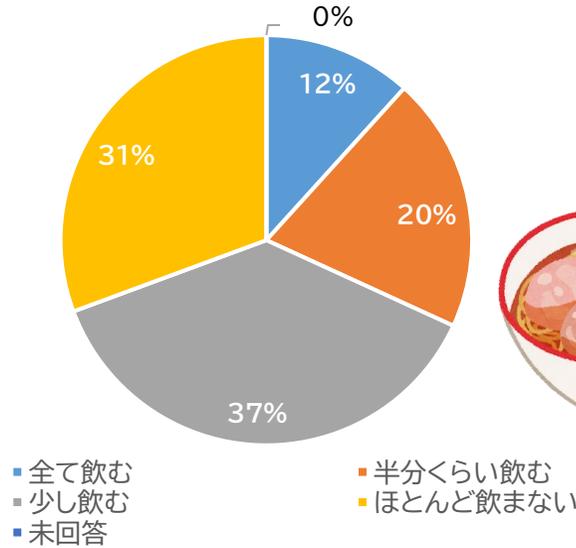
食品の食べ方(緑区)

n=248

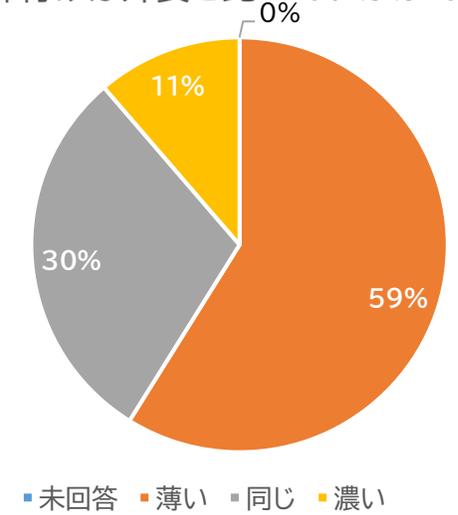
しょうゆやソースなどをかける頻度



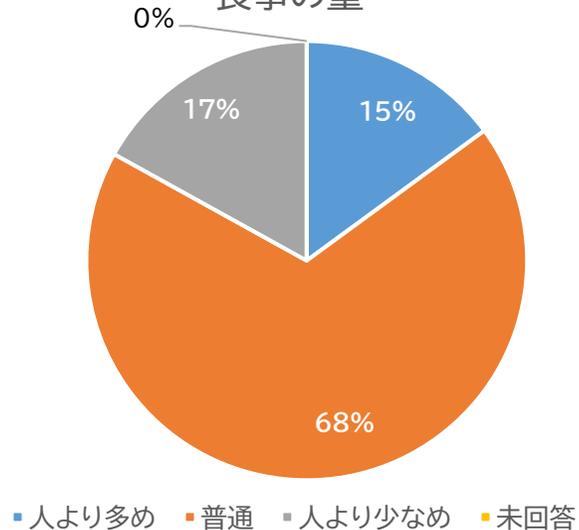
うどん・ラーメンなどの汁を飲みますか



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

