

あなたの食の選択が、社会を変えます

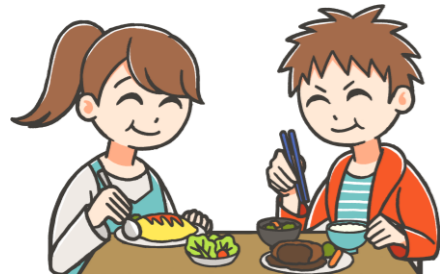
健康に配慮した取組をする食品メーカーの商品やスーパー・コンビニ、レシピやサービスなどを積極的に利用しよう！

企業が努力をして、おいしい減塩商品を作って販売したり、消費者にとって有益な情報を発信しても、選ぶ人がいなければ、商品やサービスは消えてしまいます。逆に、わたしたちが選ぶことによって、身近にはそのような商品やサービスが増え、意識せずとも、自然に健康になれる環境が整っていきます。

そこで、厚生労働省では、「食環境戦略イニシアチブ」を立ち上げ、健康に配慮した取組を進める事業者や関係者、自治体と連携し、誰もが自然に健康になるための食環境づくりを進めています。

消費者

わたしたちに、どんないいことがあるの？



- ✔ 多くの身近な店舗で、お手頃な価格で、**健康に配慮した商品**が入手しやすくなる
- ✔ **自然と健康になれる食環境づくり**が進む
- ✔ 自分や身近な方の**健康な未来**につながる

事業者

健康に配慮した商品の開発や店舗での販売拡大、レシピやニュースなどの信用できる情報の発信



食品メーカー



スーパー・コンビニなど



メディアなど

商品やサービスを利用してもらうことが応援となり、よりよい食の取組を進められます！

行政・有識者など

参画事業者の取組を専門的な知見でサポートしたり、自治体などと連携



国・都道府県

学術関係者

職能団体・市民団体

金融機関

研究や各業界の動向を踏まえ企業の目標設定や取組をサポートします！

このイニシアチブでは、次世代の未来を担う子どもを対象として、わかりやすく減塩について説明する資料を公開していますので、ご家庭や様々な場面でご活用ください。

また、参画している事業者や、詳細を知りたい方は以下のQRコードからご確認ください。



子ども向け減塩普及啓発資料



子ども向け資料別冊事例集



参画事業者一覧

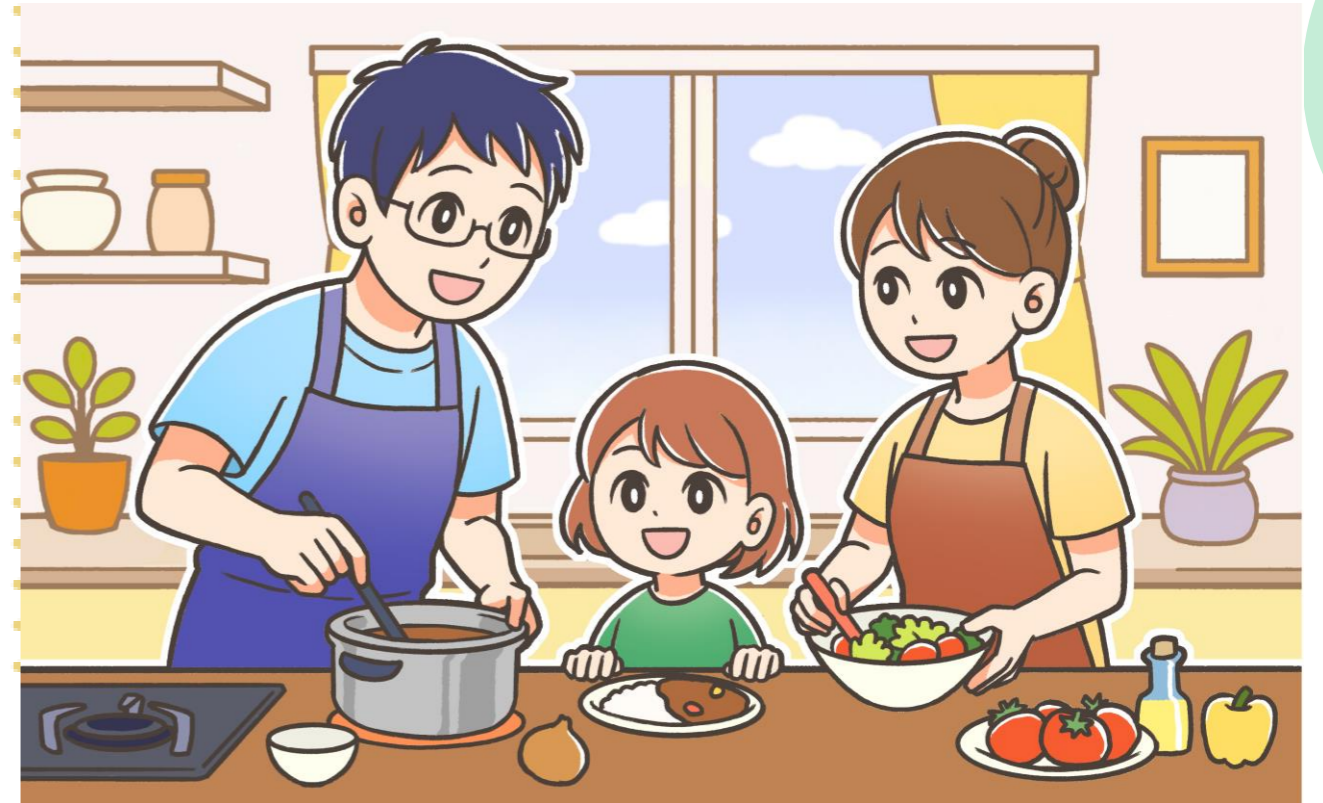


イニシアチブ特設サイト

きょうの食事は、

未来の私につながる一歩

～“食塩ひかえめ”を無理なく続けるために～



Q わたしたちは、ふだんどのくらいの量の食塩をとっているのでしょうか？



8.4g



6.2g



???g

言われてみると、どのくらいの量かイメージできないな…



➔ 答えは次のページに



A. 日本人は、1日当たり約10gの食塩をとっています。

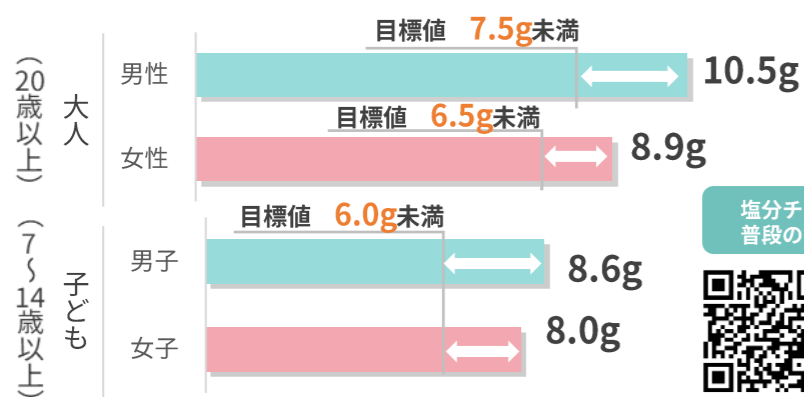
これは世界で推奨されている量（5g）の2倍の量です。



大人も、子どもも、食塩をとりすぎています。

1 どの世代も目標値を超え、食塩をとりすぎています。

食塩摂取量の現状値（平均値）と目標値※1



塩分チェックシートで
普段の食事をチェック

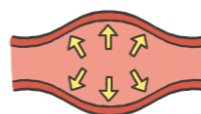


日本高血圧学会
「あなたの塩分
チェックシート」※4

2 子どもも大人も、減塩が重要です。

✓ 高血圧の原因に

子どもでも大人になってからでも、食塩を多くとると血圧が高くなります※2。



✓ 循環器病のリスク

高血圧は、循環器病（心臓病や脳卒中など）の発症リスクを高めます※3。



3 身近な食事にも食塩は多く含まれています。

ラーメン
食塩 6.0〜7.0g



汁を半分残すと
4.0〜5.0g

カレーライス
食塩 3.7g



✓ 1食あたり食塩量の
目安は2〜3gです。

他の料理の食塩量もチェック



パンフレット
「知っていますか？
食塩のとりすぎ問題」

気軽にチャレンジ！今日からできる減塩の工夫

買う

「減塩」や「塩分ひかえめ」などと表示された商品を選んで買う。



お店で食品やお弁当を買うときは、栄養成分表示をチェックして、選ぶ。

※「減塩」や「塩分控えめ」と表示されていなくても、同種の食品に比べて、食塩の量を調整した食品があります。



栄養成分表示 (1食分(420g)当たり)	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	20.1g
炭水化物	91.6g
食塩相当量	2.4g

つくる

家庭で減塩レシピの料理を作る。



だしやトマトケチャップ、ポン酢やかんきつ果汁などを使って味付けする。

※使い過ぎにも注意が必要です。

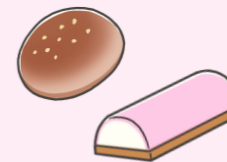


食べる

しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」。



見えない食塩（パンやかまぼこなど）にも気をつける。



様々な企業が、減塩の取組を後押ししています。

食品メーカー

食塩を減らしても、おいしいと感じてもらえるように、商品開発を頑張っています。減塩タイプの調味料や加工食品、冷凍食品、お菓子など、さまざまな減塩商品があります。



スーパー・コンビニなど

いつも利用してくれるお客様のために、おいしく、健康にもよい商品をそろえ、減塩弁当の販売や専用コーナーの設置に取り組んでいます。



飲食店

メニューに食塩相当量を書いたり、料理中の食塩を減らす努力をしています。また、メニューに食塩相当量を載せ、みなさんの健康的なメニュー選びをサポートしています。



メディアなど

(テレビ、雑誌、レシピアプリなど)

おいしく減塩できるレシピの開発や、情報発信などを行っています。



▶ 次のページでは、わたしたちの行動と事業者の取組の関わりを紹介