



## 美味しく減塩! いばらき美味しおDay

茨城県は、脳梗塞や心筋梗塞による死亡率が全国平均よりも高く、その原因のひとつである塩分摂取量も多い状況です。県では毎月20日を「いばらき美味しおDay (減塩の日)」と定め、美味しく減塩すること「美味しお」を推進しています。



「40(しお)」を半分に減らした毎月「20日」を減塩の日と決めました!

塩分をとりすぎると...



### 茨城県の状況

#### ●成人(20歳以上)の1日あたりの塩分摂取量

	男性	女性
目標量※1	7.5g未滿	6.5g未滿
茨城県の現状※2	<b>10.9g</b>	<b>8.9g</b>

※1 日本人の食事摂取基準(2020年版より)

※2 令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査より

#### ●茨城県の年齢調整死亡率(人口10万対)

##### 脳梗塞

【男性】全国ワースト **7位**

【女性】全国ワースト **6位**

##### 急性心筋梗塞

【男性】全国ワースト **4位**

【女性】全国ワースト **7位**

「令和5年度人口動態統計特殊報告 令和2年都道府県別年齢調整死亡率の概況」より

## 「減塩＝味が薄くて美味しくない」はもう古い! 始めましょう「美味しお」

塩分が入った調味料(塩、しょうゆ、みそ、ドレッシング等)を減らし、以下の「こ・う・や・さん」のどれかをプラスしてみましょう! 塩分が入った調味料を減らしても、美味しく食べることができます。

### こ 香辛料

コショウ、  
唐辛子、  
カレー粉など



### う 旨み

かつお節、  
昆布など  
天然のだし



### や 薬味

しょうが、  
わさび、  
にんにくなど



### さん 酸味

酢、カボス、  
レモンなど



## いばらき美味しおスタイル指定店

身近な飲食店でも減塩料理を選択できるように、茨城県では減塩に取り組む飲食店などを「美味しおスタイル指定店」として認証し、その店舗を増やしていくことを目指しています。また、より積極的に減塩に取り組む店舗に対しては、ワンランク上の「プラチナ指定店」として認証を行っています。



USHIKU野菜オーケストラ  
「音魂ねぎ男」

県内の多数の飲食店が登録し、美味しい減塩メニューを提供しています。明日のランチや、お出かけ時の外食にいかがですか?



指定店一覧



USHIKU野菜オーケストラ  
「キャバリオ」

【事業者の皆様へ】

美味しおスタイル指定店に登録されると、お店にとってのメリットもたくさんあります。あなたのお店も、申請してみませんか?



申請方法など詳細はこちら

保健センター(健康づくり推進課)では、赤ちゃんから大人までの食事に関するご相談を受け付けています