



食塩摂取量 1日 8g 以下

ゆる

YURUSHIO

しお

ゆるしおは、食塩摂取量が多い日本人のお悩みを解消するために「ゆるへい減塩」のちょっとした工夫を提案しています。

自分の食塩摂取状況は
こちらから！

健康と塩分って関係あるの？
塩分をとりすぎるとどうなる？
減塩が必要な理由

今のうちから実践しよう！

あなたの健康は人任せです！

健康長寿のために！

若者世代

働き盛り世代

シニア世代

知っている人は少ない！
一塩と血圧の関係！

食が塩にまみれた食品は、吸収されて血中に入ります。すると、血中の塩分濃度がよがることから、濃度を薄めようとする、自然に水を引く品になります。それにより、細胞内の水分が失われます。この状態が高血圧です。



「ゆるしお」おすすめレシピ

♪美味しくだしをきかせて、減塩は驚かない！
*ゆるしおレシピは簡単！気軽にできるレシピはダウンロードが！



簡単！あなたの食塩摂取状況をチェック！

あなたの食塩摂取状況を
チェックシートで診断！

食塩摂取状況がわかるチェックシートです
まずは自分の食生活でどれくらいの食塩を摂取しているのかを確認してみましょう！

食塩摂取状況をチェックする

PDFをダウンロード

「ゆるしお」

ホームページ を公開しました

どうして
減塩が必要
なのかな？



ゆるしおちゃん

減塩が必要な理由

若いうちから必要な減塩。
しかし、若い人は減塩の意識が高くありません。
まずは、どうして減塩が必要なのか学びます。

食塩摂取状況チェック

食塩とりすぎの食生活になっていないか、
自分の食塩摂取状況をチェックできます。

ゆるしお実践のポイント

ゆる～く始める減塩の工夫をご紹介します。

ゆる～く減塩おすすめレシピ

塩分チェックシート

	1日	2日	3日	4日	5日
※お肉・ソースなどを食べる頻度	1日 2回以上				
※揚げ物・揚げたてなどを食べる頻度	1日 2回以上				
※めん類(うどん、そば)などを食べる頻度	1日 2回以上				
※漬物(たくわん、たくあん)などを食べる頻度	1日 2回以上				
※めん類(うどん、そば)などを食べる頻度	1日 2回以上				
※めん類(うどん、そば)などを食べる頻度	1日 2回以上				
※めん類(うどん、そば)などを食べる頻度	1日 2回以上				
※めん類(うどん、そば)などを食べる頻度	1日 2回以上				
※めん類(うどん、そば)などを食べる頻度	1日 2回以上				
※めん類(うどん、そば)などを食べる頻度	1日 2回以上				

自動計算で
簡単チェック！

PDFデータも
ダウンロード
できます

令和元年度県民健康・栄養調査の結果では、
県民(成人)の平均食塩摂取量は10.5gであり、
約9割の人が食塩をとりすぎている状況でした。

そこで長野県では、県民の減塩意識の向上
のため、減塩に向けた普及啓発を重点的に
行うことにしました。

まずは気軽に減塩に取り組んでもらおう、
がコンセプトの「ゆるしお」。新聞やテレビ
の広告で減塩を発信するほか、今後、さらに
「ゆるしお」を展開し、減塩意識の向上を進
めます。減塩の普及にご活用ください。

信州ACE (エース) プロジェクト

<https://ace.nagano.jp/>

ウェブサイト「ゆるしお」は
こちらから ➡

<https://yurushio.com/challenge/>

ACEプロジェクトホームページ新着情報からもアクセスできます

