

毎月20日は

みんなでおいしく減塩しよう!

# いばらき 美味しお Day

減塩  
の日

です!



## 茨城県民は食塩摂取量が多い!

本県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つとして考えられる食塩摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています!

濃い味付けに慣れていませんか?  
つついしょっぱいものを食べていませんか?  
この日を機会に“おいしく減塩”に取り組みましょう!

## おいしく減塩するコツ

「醤油やソースはかけずに  
つける!」で減塩



「麺類の汁は残す!」  
で減塩



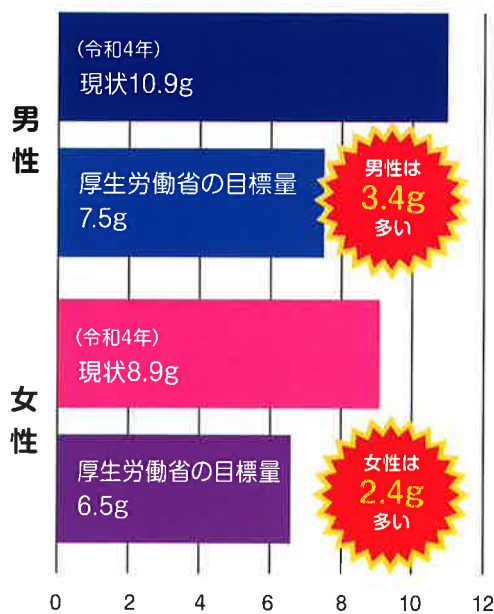
「減塩食品を  
活用しよう!」



「栄養成分表示を  
たしかめよう!」



## 食塩摂取量の比較



※現状値: 令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

# いばらき美味しおスタイル

IBARAKI  
OISHIO  
STYLE



茨城県では、県民の皆さまがおいしく減塩に取り組めるよう、「いばらき美味しおスタイル」として食塩摂取量を減らす取組を推進しています。さらに、県が指定する県内の飲食店「いばらき美味しおスタイル指定店」では適塩メニューを食べることができます。

## 指定店には以下の3種類があります

### 指定店

食塩3g以下の献立(適塩メニュー)が1品以上あること。



### プラチナ指定店

適塩のほか、野菜たっぷり、カロリー控えめのいずれかの条件を満たすメニューが複数あること。

※指定要件の詳細はいばらき美味しおHP(チラシ最下部の二次元コード)をご覧ください。

### パートナー店

現状よりも食塩使用量を減らしたメニュー、すでに適塩の工夫がされたメニューを提供していること。

## 適塩の取り組みをさまざまなメディアで紹介しています

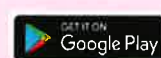


いばらき美味しおスタイル指定店・パートナー店は361店舗(令和5年3月末時点)! お店の詳細や来店特典は県ホームページや県公式健康推進アプリ「元気アップ!りいばらき」等にて写真つきでご覧になれます!

iPhoneをお持ちの方はこちら



Androidをお持ちの方はこちら



## YouTube



いばらき美味しおスタイル広報部長で管理栄養士の大和沙織さんがお弁当選びのコツを伝授。



栄養満点・心も満足、見た目も鮮やかな簡単ワンプレートメニュー♪



## TikTok



舞台は茨城県内のある家庭。ある日の食卓。健康を気遣う家族の食事にはあふれる愛が込められていました。



## Twitter



毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」! 日頃から県民の皆様に”おいしく減塩”を実践いただける情報をつぶやいています。



プロフィールを掲載

いばらき美味しおスタイル

@ibaraki\_oishio

茨城県 保健医療部 健康推進課です。毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」!

県民の皆様においしく減塩を実践いただける情報をツイートしてまいります。

## いばらき美味しおスタイル事務局(株)日宣メディックス内

申請相談や受付はこちら

〒310-0836 茨城県水戸市元吉田町716-3  
MAIL: oishio@nissenmedix.co.jp

0120-210-877

FAX: 029-248-2342

いばらき美味しおスタイルについて詳しくはHPで

