

幸せ  
つまってる!

# 具たくさんさんの みそ汁

野菜をたくさん入れて  
栄養たっぷり!  
汁の量が減るので、  
塩分控えめ。体に  
優しくおすすめです。



私たちは、県民の健康を応援しています。



高知県

ええ~!ビックリ!



# 柑橘マジック



- 1 酸味でうす味でも満足
- 2 香り効果で食欲増進
- 3 ビタミンCには抗酸化作用あり

あんばんい  
いい「**塩梅**」 (塩味と酸味のバランス)

を心がけましょう!

私たちは、県民の健康を応援しています。



高知県

# 知っていますか？ 高知県民の食塩摂取量



県民の食塩摂取量(H23年)

約 **10g** / 1日平均



県の目標

**8g以下** / 1日

高血圧の予防には、**素材を活かしたうす味の料理がおすすめ**です。

私たちは、県民の健康を応援しています。



高知県

# 野菜を食べよう！



野菜や果物には塩分を排出する効果のあるカリウムが豊富に含まれています。積極的に食べておいしく健康になりましょう！

日本一の健康長寿県構想

私たちは、県民の健康を応援しています。



高知県