



# えひめ “ご塩慮” 活動



愛媛県のみなさん、  
どうぞ、“ご塩慮”ください。

愛媛県では、県民の健康課題である高血圧予防のため、  
『減塩』推進 に向けた様々な取組を行っています。

## 愛媛県 高血圧予防対策 『減塩』推進ポータルサイト

愛媛と減塩の  
関わりについて  
詳しく知ろう

今日から  
できる  
高血圧予防

愛顔の  
おすすめ  
減塩レシピ  
紹介中!

HERE!



WEBで今すぐ  
あなたも  
塩分摂りすぎかも!?  
塩分量をチェック!



CHECK!

愛媛県 減塩

検索

<https://ehime-genen.jp/>



？ 塩分を摂りすぎるとどうなる？

？ 高血圧を放っておくとどうなる？

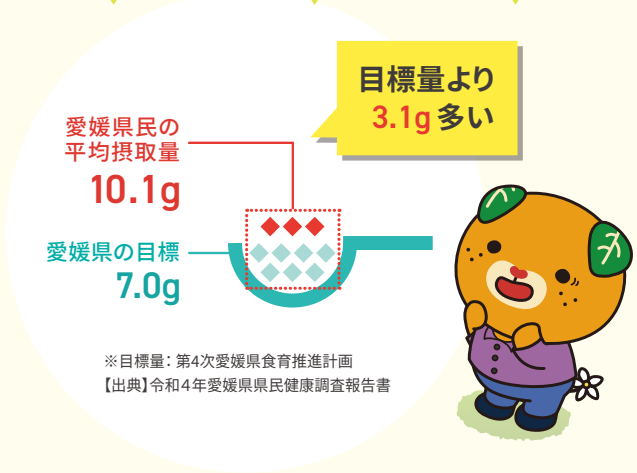
？ 愛媛県では心疾患で苦しむ人が多い？

# “愛媛と減塩”について

## 愛媛県民は塩分を摂りすぎています！

食塩は、食べ物の消化を助けたり、体の機能維持において大切な役割を担っており、体には欠かせません。一方で、摂りすぎると、体に負担がかかり、様々な病気にもつながります。

このことから、愛媛県では、**1日当たりの食塩摂取量7g未満を目標**としていますが、最近の調査結果では、**1日当たり平均10.1g**を摂取しており、**塩分を摂りすぎている**状況です。



ビジュアルで見る  
“愛媛と減塩”の  
深～い関係



CHECK!



## 今日からできる 高血圧予防



### 高血圧予防



CHECK!

県民のみなさんが今日から始められる高血圧予防についての様々な情報を発信しています。



### えがお 愛顔の減塩レシピ



CHECK!

愛媛県産の様々な食材や、郷土料理にヒントを得たおすすめ減塩レシピを紹介しています。

## えひめ 減塩活動紹介

愛媛県等が実施している減塩活動を紹介します。



CHECK!



### あなたの“ご塩慮” 教えてください！

あなたが行っている減塩活動や高血圧予防対策、減塩レシピや減塩グルメ情報など、『減塩』に関する情報なら何でもOK！ポータルサイト上のお問い合わせフォームよりご投稿ください。

お問い合わせ



愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課  
〒790-8570 愛媛県松山市一番町四丁目4番地2  
TEL 089-912-2400  
<https://ehime-genen.jp/>



「減塩」推進  
ポータルサイトへ