

始めよう!

減塩生活



食塩の過剰摂取は体内の塩分と水分の量を調整するために血液の量が増え、血管に強い力がかかり高血圧になります。高血圧状態が続くと脳卒中、心筋梗塞、心不全、肝臓障害など命に係わる合併症を引き起こすリスクも高めます。さらに胃がんや骨粗鬆症などの発症にも関係しています。

おいしい!減塩!

1日の

食塩摂取量の目標量

男性8g未満/日

女性7g未満/日

※日本人の食事摂取基準 (2015年度)



減塩タイプの調味料や減塩加工食品を使う

普段のメニューや味を変えることなく、無理せずに減塩を続けることができます

まずは、普通の醤油を**減塩醤油**にかえてみましょう!!



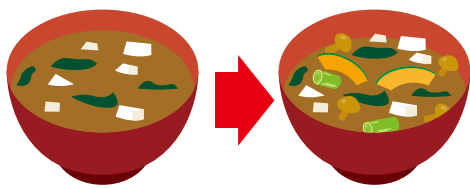
酸味・香辛料・香りを利用

レモンなどの柑橘類や七味などの香辛料、生姜などの香りのある食材を利用して味付けに変化をつけましょう



味噌汁は 具たくさん

具たくさんにすればかさが増え、汁の量が減ります



具少なめ

具たくさん

食塩量の高いものは控える

インスタント食品、漬物や加工品等には食塩の多いものがあります



麺類のスープは残す

たとえば とんこつラーメンの場合…



汁を全部飲むと食塩摂取量 5.7g

-2.2g



汁を半分残すと食塩摂取量 3.5g

たとえば ごぼう天うどんの場合…



汁を全部飲むと食塩摂取量 4.8g

-1.8g



汁を半分残すと食塩摂取量 3.0g

減塩に対する意識を高めることが大切です!!