

減塩習慣のすすめ

塩分をとりすぎると高血圧の原因となります。
 高血圧が続くと血管に負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞などの病気のリスクが高くなるため、
 減塩をこころがけましょう。

1日あたりの食塩摂取目標量



日本人の食塩の平均摂取量は約10gと、目標量を超えています。

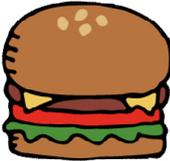
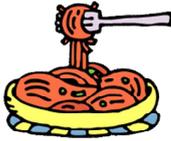
意識せずにいると、知らないうちに多くの塩分を摂りすぎているかもしれません。

(参考：平成29年国民健康栄養調査)

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)

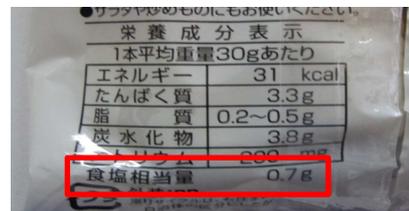
食事に含まれる食塩量を知ろう！

普段食べている食品にはどれくらいの塩分が含まれているのか確認してみましょう。

 ラーメン 6.0g	 ビーフカレー 3.5g	 ハンバーガー 2.0g	 焼きそば 3.6g	 ミートスパゲッ ティ 4.5g	 豚汁 2.5g
 餃子(タレ付5個) 3.0g	 ピザ(1/8切れ) 1.5g	 食パン(6枚切り1枚) 0.8g	 ロースハム (45g3枚)1.1g	 ドーナツ 0.5g	 ポテトチップス (100g)1.0g

※あくまでも一般的な目安であり、調理方法等により塩分量は異なります。

☆買い物をするときは製品の「食塩相当量」を
 チェックしてみましょう。



普段の食事にひと工夫！減塩のコツ

塩分の多いものは控え、料理は薄味にしましょう。

- ①旬の食材を使って薄味で
素材のおいしさを味わう。

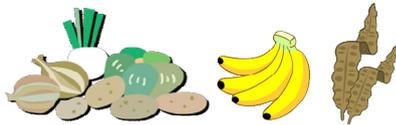


- ②酸味やスパイス、香味野菜を利用する。

お酢や柚子、レモンなどの柑橘類の酸味や、
カレー粉、こしょうなどのスパイス、
しそ、みょうが、しょうがなどの香味野菜を
使って味にアクセントをつけましょう。

- ③毎食、野菜料理を1品以上食べる。

野菜や果物、海藻などに含まれるカリウムは、
体の中の余分な塩分を外へ出す働きがあります。



- ④だしをとる、うまみをきかせる。



- ⑤汁ものは具たくさんに、汁は少なめに。

▼ 0.8%適塩みそ汁（4人分）

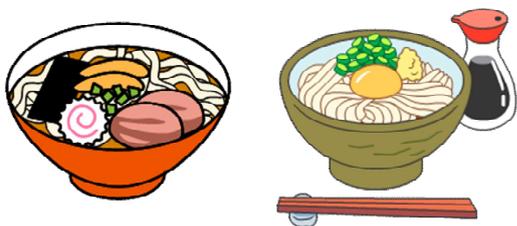
だし	3カップ（600ml）	—
みそ	大さじ1と小さじ1	



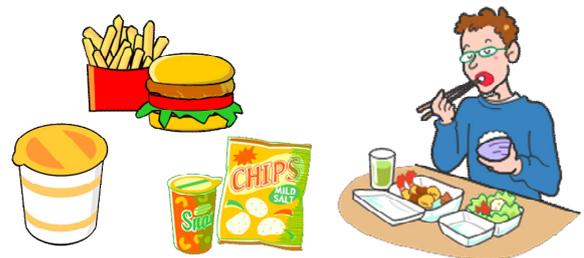
- ⑥漬物は控える。

漬物は長期に漬けこまず、
一夜漬けや浅漬けにしましょう。

- ⑦ラーメンなど麺類の汁は残す。



- ⑧外食、加工食品、スナック菓子は注意。



- ⑨しょうゆ、ソースなどの調味料は
「かける」より「つける」。

むやみに調味料を使わず、
味付けを確かめてから利用しましょう。
また、減塩製品も上手に取り入れましょう。

- ⑩目分量ではなく、
計量スプーンを使ってはかる。

