



おいしく減塩しよう！

◆日本人の**3人に1人**は高血圧という状況！！

日本人の平均食塩摂取量は一日約10g、「日本人食事摂取基準2020年度版」の高血圧予防の目標量は**男性7.5g・女性6.5g**と示されている。

血圧が高めのあなた・・・今日からおいしく減塩はじめてみましょう！



◆まずは・・・

1. 薄味に慣れる
2. 塩分の多い食品や料理の回数を減らす

◆おいしく減塩するコツ！

<p>◆香辛料や薬味を効かせる</p> <p>わさび・からし・カレー粉など しょうが・にんにくなど</p> <p>★味にメリハリを！！</p>	<p>◆酸味を効かせる</p> <p>レモン・ゆず・スダチなど 酸味で</p> <p>★塩分を控えよう！</p>
<p>◆食材本来の味を楽しむ</p> <p>★旬の食材・新鮮な食材を選ぶ (栄養価も高く一番おいしい時期)</p>	<p>◆汁物は具たくさんに！</p> <p>★具を多くすることで汁の量を控える</p> <p>汁ものは1日1杯に みそ汁やスープは 1杯で約2gの塩分</p>
<p>◆加工食品を減らす</p> <p>★食品に含まれる塩分量に注意！</p>	<p>◆減塩アイテムを利用</p> <p>★減塩の調味料で調理</p> <p>★自然だしで調理</p>
<p>◆野菜料理を1品追加 (生野菜)</p> <p>★野菜に含まれるカリウムがナトリウムを体外に排出！</p>	<p>◆1日3食食事時間を決めて</p> <p>主食・主菜・副菜を そろえよう！</p>

◆**外食（一人前）の塩分量**

品目	塩分量	品目	塩分量
きつねうどん	5.8g	牛丼	3.6g
しょうゆ・塩ラーメン	5.7g	かつ丼	3.8g
天ぷらそば	5.2g	カレーライス	4.1g
ざるそば	2.8g	天丼	3.8g

◆**コンビニ弁当・総菜など**



★**栄養成分表示
食塩相当量を確認する習慣を！**