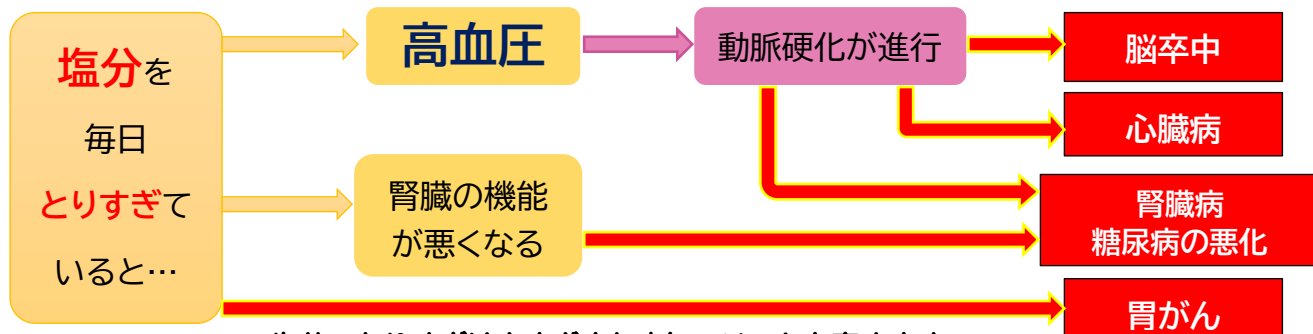


# 今日からはじめよう！ 減塩

## 食塩摂取の目標量

男性 7.5g 未満  
女性 6.5g 未満  
高血圧の方 6.0g 未満



塩分のとりすぎはさまざまな病気のリスクを高めます。減塩は少しの工夫でできます。さあ、今ははじめどき！

## 食するときのコツ

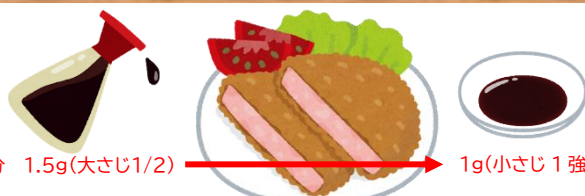
めん類の汁は少しでも残す



ラーメンの塩分約 5.5g

めん類の汁  
半分残すと  
-2g の減塩

調味料は「かける」ではなく「つける」



しょうゆの塩分 1.5g(大さじ1/2)

1g(小さじ1強)

かける→つける に変えるだけで減塩に

野菜や果物などを食べる

野菜や果物に含まれるカリウムは、塩分を体外に排出してくれます。1日 350g(5皿)が目安！



小松菜  
1束(200g)  
(1000 mg)



トマト  
1個(150g)  
(315 mg)



なす  
1本(100g)  
(220 mg)



りんご  
1個(300g)  
(330 mg)

(赤字)はカリウム量

食塩量の多いものは量や回数を減らす

- ◆佃煮や塩辛、漬物などは量や回数を減らす。
- ◆みそ汁はお汁を全部飲むなら、具を多くして汁の量を減らす。

## 作るときのコツ

旬の食材を選ぶ



新鮮な食材は、薄味でも十分素材のおいしさを味わえます。

減塩の調味料を使う



調味料だけでなくインスタント食品でも減塩のものがあり、手軽に減塩できます。

酸味・香辛料・香味野菜を使う

素材の味を引き立てたり、風味を豊かにする食材。味に香りがプラスされ、おいしく減塩できます。



酸味

酢・レモン  
かぼす など



香辛料

こしょう・カレー粉  
しょうが、唐辛子 など



香味野菜

にんにく・しょうが  
しそ、みょうが など

だしを活用する



天然のだしには「旨味」たっぷり！  
旨味は少ない塩分でもおいしく感じる効果があります。