

食塩のとり過ぎに気を付けよう

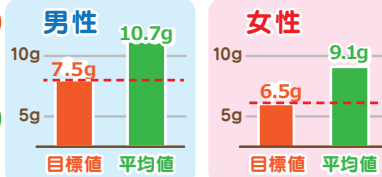
食塩をとり過ぎると体内に水分が多くなり、**血圧が上昇**します。血圧が高い状態が続くと、血管は次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失って
もろくなってしまいます(**動脈硬化**)。
動脈硬化は自覚がないまま進行し、やがて**循環器疾患**(**脳卒中**や**心疾患**など)を引き起こしやすくなります。また食塩のとり過ぎは胃がんのリスクが高まる事も分かっています。

食塩摂取量の目標値

日本人の食事摂取基準
(2020年版)

食塩摂取量の平均値

国民健康・栄養調査
(令和5年)



日本人の平均では
目標値より**2g以上**も多く
とり過ぎているんだね。



-2
おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。



食材選びでマイナス2g!

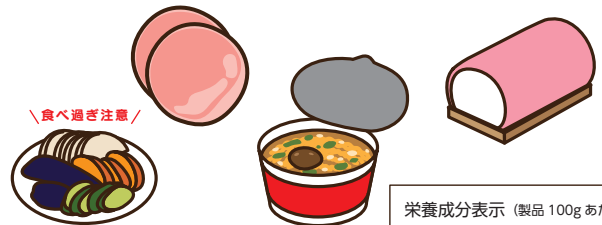
・新鮮な旬の食材をとり入れましょう

食材の持ち味で薄味でも
おいしくいただけます。



・食塩を多く含む食品のとり過ぎには 気を付けましょう

肉の加工品(ウィンナー、ベーコン、ハム)、**漬物**、
魚の加工品(かまぼこ、ちくわ、はんぺん、
塩漬けの魚)、**麺類**(ラーメン、うどん)など



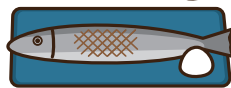
・栄養成分表示をみて 食品を選ぶ習慣を 身につけましょう

栄養成分表示 (製品 100g あたり)	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	3.2g
炭水化物	19.8g
食塩相当量	2.0g

食べ方でマイナス2g!

・しょうゆやソースは 最初からかけるのではなく、 味をみてから使いましょう

「かけて食べる」より
「つけて食べる」と
より過剰な塩分摂取を
防ぐことができます。



・めん類の汁を 残しましょう

めん類の汁を残すと、
2~3gは減塩できます。



腹八分

・食べ過ぎないように しましょう

せっかくの塩分控えめ料理も
食べ過ぎれば、塩分の量も
エネルギーも多くなります。



調理法でマイナス2g!

・汁物は具たくさんにしましょう

具たくさんにすると汁の量が減るため、
同じ味付けでも減塩できます。



・だしのうま味を利用しましょう

かつおだし、昆布だし、いりこだし



・低塩の調味料を利用しましょう

酢、ケチャップ、
マヨネーズ、ドレッシング



・香辛料、香味野菜、 果物の酸味を入れましょう

香辛料、香味野菜、果物の酸味を
とり入れると塩分控えめでも
味にメリハリがつけます。



・焼く・揚げるで香ばしさをつけましょう

食材にほどよく**焼き色**や**焦げ目**をつけ
ると、香ばしい香りが味を引き立てます。

