

# 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!

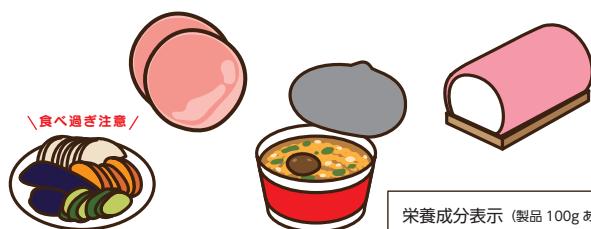
### ・新鮮な旬の食材をとり入れましょう

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



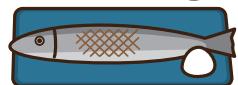
### ・栄養成分表示みて食品を選ぶ習慣を身につけましょう

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。



### ・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!

### ・汁物は具だくさんにしてしまう

具だくさんにな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できます。



### ・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。

