

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、**もろくなってしまう**（**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。



日本人の平均では目標値より**2g以上**も多くなり過ぎているんだね。



-2 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。

おいしく減塩 1日マイナス2g

厚生労働省

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。

ごちそうさま!

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。