


塩分 といすぎていませんか？

塩分をとりすぎると様々な病気のリスクを高めます！

1 自分の食生活を振り返って、あてはまるものにチェック☑をつけてみましょう

- そば、うどん、ラーメンなどの汁は残さず飲む
- しょうゆなどの調味料をよくかける 
- 毎食、みそ汁を飲む
- 漬物や佃煮、塩辛などのしょっぱいものが好き
- 外食が多い。または市販のお惣菜をよく食べる
- インスタント食品やレトルト食品をよく食べる
- 野菜や果物が嫌い。またはあまり食べない

あてはまる数が多いと…

塩分をとりすぎている

かもしれません！

県民健康栄養調査(H28)では10.3g 摂取しているという結果がでています。


これは塩分をとりすぎている現状です。

2 1日の食塩摂取目標量を知っていますか？

成人男性

7.5g

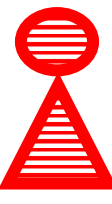
未満



成人女性

6.5g

未満



日本人の食事摂取基準(2020年版)

例えば、しょうゆラーメンを汁まで飲み干すと塩分は、

約5.6g!

ラーメンは汁を残した方がいいですね!

はじめてみよう！ 減塩

意識することが大切です 

3 調理や食べ方で減塩チャレンジ

何にでもしょうゆ(調味料全般)をかけるのをやめる

⇒ 1口食べて味をたしかめてから。お弁当やお惣菜についている調味料の小袋にも気を付けて。

しょうゆは「かける」ではなく「つける」


⇒ 直接舌にふれるようにすると味を濃く感じ、減塩につながります。

食塩量の多いものは食べる回数を減らす

⇒ 漬物や佃煮などは食べる量にも気を付けて。

天然のだしや香味野菜、香辛料や酸味を上手に活用しよう

⇒ 昆布やかつお節、干しいたけなどの天然のだしのうまみや、しそ、ねぎ、しょうが、にんにくなどの香味野菜、カレー粉、からし、わさびなどの香辛料、酢、レモン、かぼす、すだちなどの酸味を上手に利用してみよう。



レシピ公開中

