

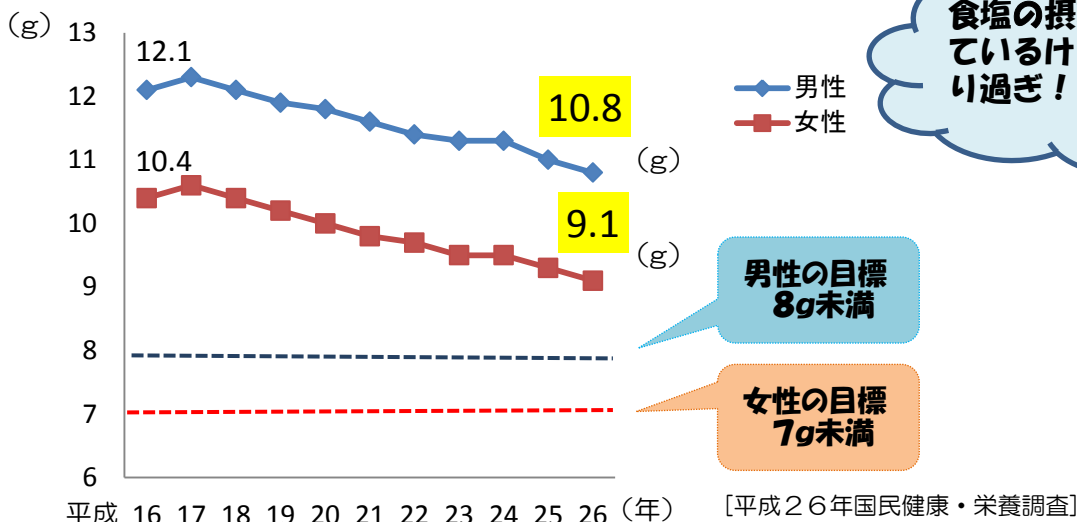
めざすは
元気で長生き!



1日の食塩摂取量は男性8g未満、女性7g未満に!

食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こしやすく、脳卒中や心臓病などの原因になります。日本において男性で50代、女性で60代になると2人に1人が高血圧という現状です。日頃の食生活を振り返って減塩を心がけましょう。

～1日の食塩摂取量の年次推移～

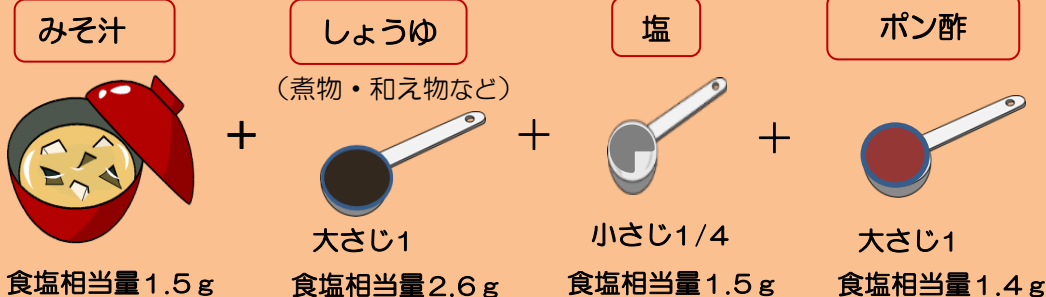


食塩の摂取は減ってきているけどまだまだ摂り過ぎ!!



1日 7gってどれぐらい?

(例)



調味料で
みてみると!

そのほかにも、様々な食品に食塩は含まれています。例えば・・・



6枚切り食パン1枚
食塩相当量0.8g
スライスチーズ1枚
食塩相当量0.5g



せんべい1枚
食塩相当量0.3g

普段の食事結構食塩を摂っているのかも? ちょっと気にしてみようかな。



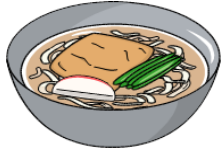
★やってみよう★

まずはここから減塩！

次の4つのうち、チャレンジできるものにチェックしましょう！



1. 麺類の汁は残す



きつねうどん
食塩相当量5.8g

汁を残せば約2～3g減塩できます！

2. 味がついている物に しょうゆや塩を使わない



かまぼこに
しょうゆを
かけて食べる
など

3. しょうゆやソースは直接かけず 小皿に入れてつけて食べる



4. 食卓に調味料をおかない

味をみないでかけたり、
つけかけたくなくなってしまいう原因にも。

～アドバイス～

食卓にはごま・青のり・七味唐辛子
などをおき、香りや辛味を利用する
ことで減塩できます！

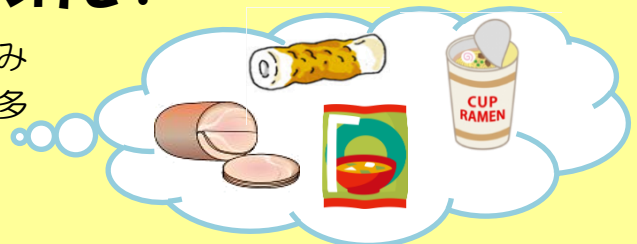


おやみに調味料を使わないことが減塩のポイント！
調味料は意識して使いましょう♪



～加工食品の摂り過ぎにも気をつけて！～

魚や肉の加工品、カップ麺やインスタントみ
そ汁など日常的によく食べる食品に食塩を多
く含む物があります。



栄養成分表示を見よう！

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g



食品の塩分は容器包装など
に記載されている栄養成分
表示の食塩相当量でわかり
ます。
買い物をする時は、栄養成分
表示を意識して見るように
しましょう！

ちょっとしたことから減塩を始めてみましょう！