


減塩を始めよう

あなたの塩分目標量は？

①塩分の目標量を確認してみよう

	日本人の食事摂取基準 目標量	※食事療法 目標量	日本人の 平均摂取量
男性	7.5g/日	6g未満/日	10.8g/日
女性	6.5g/日	6g未満/日	9.1g/日

※高血圧症、慢性腎臓病、糖尿病性腎症

塩分過剰 

②料理に含まれる塩分を確認してみよう



お新香 (1人前)
塩分：約1.4g



みそ汁
塩分：約1.5g



塩鮭
塩分：3.8g



かけうどん
塩分：約6.5g



カレーライス
塩分：約3.9g



助六弁当
塩分：約4.8g



ええ～！！
こんなに入っているの！？

③減塩するメリットは？

高血圧・心臓病・脳卒中・腎臓病・胃癌等の
リスクを低下させるメリットがあるよ！

④「美味しく」減塩するには・・・？

美味しく減塩するポイント

- 漬物を控える
- めん類の汁を残す (-2~3gの減塩！)
- みそ汁は具沢山にする
- 新鮮な食材を使用する
- むやみに調味料を使用しない
- 減塩製品を取り入れてみる
- 香辛料や香味野菜、果実の酸味を利用する
- 外食や加工食品を控える



人間の味覚は7~10日くらいで薄味
に慣れてくると言われているよ！
少しずつ減塩に取り組んでみよう！

