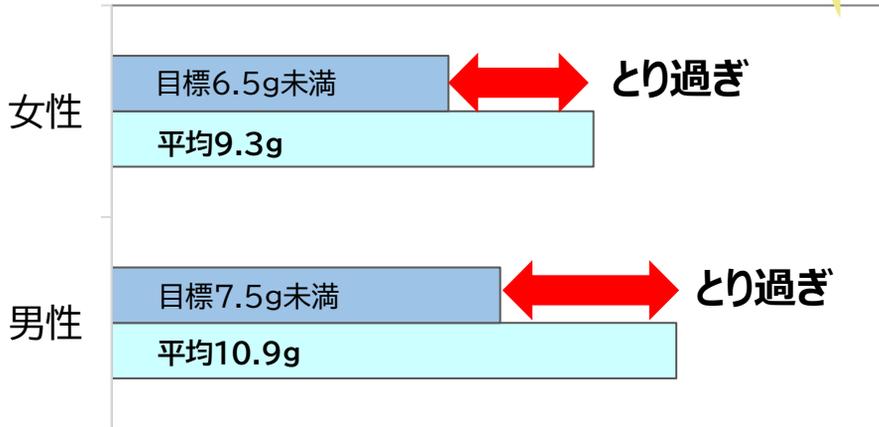


持続可能な減塩生活をはじめよう

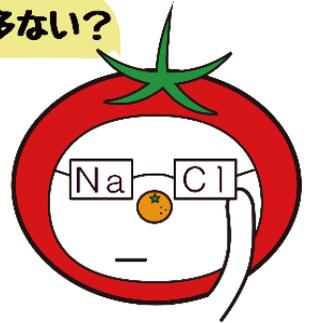
知ってた？

日本人は塩分とりすぎやで

食塩摂取量の平均値(20歳以上)



塩分多ない？



(出展)国民健康・栄養調査結果(令和元年)の概要

要注意

調味料以外でも
食塩を含む食品が多いねん

調味料以外で食塩を多くとっている食品ランキング(20歳以上日本人)

順位	食品名	1日あたりの食塩摂取量	順位	食品名	1日あたりの食塩摂取量
1	カップめん	5.5g	6	辛子めんたいこ	1.1g
2	インスタントラーメン	5.4g	7	塩さば	1.1g
3	梅干し	1.8g	8	白菜の漬物	1.0g
4	高菜の漬物	1.2g	9	まあじの開き干し	0.9g
5	きゅうりの漬物	1.2g	10	塩ざけ	0.9g

引用:「日本人はどんな食品から食塩をとっているか?—国民健康・栄養調査での摂取実態の解析から—」(国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所)



簡単やで

減塩生活を続けよう

高血圧予防のために、日々の食事において、食塩の摂りすぎを改善することはとても大切なことです。
あなたはどのタイプでしたか？
自分で続けられそうな減塩の工夫を考えてみましょう！



簡単な減塩のコツ



野菜や果物を積極的にとりましょう！

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排泄させる働きがあります。
(医療機関に受診している方は必ず医師の指示に従ってください。)

食事は腹八分目に控えましょう！

食べ過ぎは、食塩摂取量が増えるばかりでなく、肥満になると、高血圧につながる可能性があります。

また、肥満予防のためには、規則正しい食生活と適度な運動を心掛けましょう。

減塩でも美味しく食べる工夫をしましょう！

香りや酸味を使うと、少ない塩分でも美味しく食べられます。青じそ、レモン、ゆず、生姜、にんにく、わさび、ごま、酢など、料理に合わせて使いましょう。



あなたはどのタイプ？

濃い目の味が好きなあなた

こっそり減塩

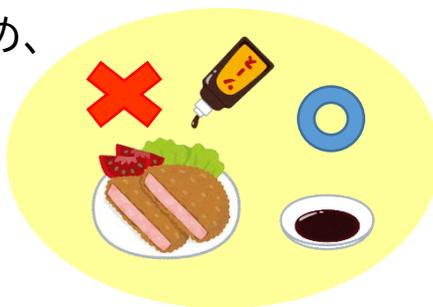


調味料は控え目に！急にうす味にせず
徐々にうす味に慣れましょう

- ★かつお、昆布、煮干しなどの天然だしでとっただし汁を活用しましょう
- ★素材のおいしさを活かすため、新鮮な材料を使いましょう
- ★しょうゆ、ソースはかけずに小皿に入れてつけましょう



天然だしを濃い目にとろう！



めん類や汁物が好きなあなた

汁減らし減塩



うどんやラーメン、みそ汁などには、
塩分が含まれています

- ★めん類を食べる時は、汁(スープ)を飲む量を最低限にしましょう
- ★みそ汁は、野菜などの具材をできるだけ増やして、汁の量を少なくしましょう



うどん1杯
汁を全部のむと
塩分量5~6g



ラーメン1杯
汁を全部のむと
塩分量6~7g



みそ汁(1杯)の塩分量の比較

具材	わかめ10g	野菜100g
汁	150ml	100ml
塩分量	約1.2g	約0.8g

※どちらも塩分濃度は0.8%

あなたはどのタイプ？

加工食品をよく食べるあなた

ちょっとだけ減塩



肉加工食品や魚肉練製品など、意外に食塩が含まれているものがあります。

食べる分量や頻度が多くならないように気をつけましょう！

- ★漬物、つくだ煮、明太子など
- ★ハム、ベーコン(加工食品)、ちくわ、かまぼこ(練製品)など
- ★パン類や麺類、すしめし
- ★スナック菓子、しょうゆせんべい



きゅうりの塩漬(8枚)
約1.0g



フランスパン(1/4本)
約1.0g



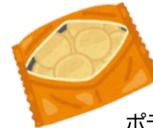
ちくわ(小1本)
約0.7g



ベーコン(2枚)
約1.0g



たらこ(40g)
約2.2g



ポテトチップス
(1袋60g)
約0.6g



しょうゆせんべい
(2枚)
約0.6g



製品により多少異なりますので栄養成分表示を確認しましょう

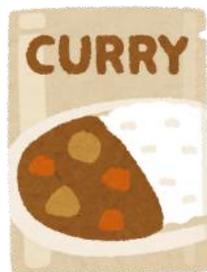
市販の弁当、レトルト食品等をよく利用するあなた

考える減塩



食品やメニューに、エネルギーや食塩相当量などが表示されているので、よく見て考えて選びましょう！

- ★100g当たり、1食当たり など、表示の単位を見て栄養分量を確認！



栄養成分表示
(1食当たり)

エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇、〇g
脂質	〇〇、〇g
炭水化物	〇〇、〇g
食塩相当量	〇、〇g

市販弁当、レトルト食品等には栄養成分表示が記載されています