

見えない **塩** に気を付けて！

「塩」と聞くと醤油や味噌などの調味料をイメージしがちですが、じつは竹輪やハム、チーズなどの加工食品にも多く含まれています。「目に見えない塩」を知らない間にとりすぎているかもしれません。一度、普段食べているものを振り返ってみましょう！

<1日の食塩摂取目標量>

男性・・・**7.5g未滿**

女性・・・**6.5g未滿**

(日本人の食事摂取基準2020年版)



<1日の平均食塩摂取量>

男性・・・**10.9g**

女性・・・**9.3g**

(令和元年度 国民健康・栄養調査より)

※食塩の摂り過ぎによる
高血圧は、**動脈硬化**を
引き起こします。

食べる時に減塩チャレンジ！

◆ラーメン、うどんなどのめん類の汁は残す

汁を飲まないで、約3gの減塩に繋がります！

◆醤油などの調味料を追加しない

調味料はかけずに、必要な分だけつけて食べるようにしましょう！

◆みそ汁や漬物、つくだ煮などは食べる回数を減らす

汁物は1日1杯にする、漬物などは1日おきにするなど量を調節しましょう！

◆外食や市販のお惣菜、レトルト食品の食塩量に注意する

メニューや商品に記載してある「食塩相当量」を確認しましょう！

◆カリウムが多く含まれる食品を積極的にとる（※医師の指示に従ってください）

カリウムが多く含まれる野菜や果物を水分と一緒にとると、食塩の主成分であるナトリウムを体外に排出しやすくなります。

作る時に減塩チャレンジ！

◆調味料に含まれている食塩量を知っておく

食塩含有量が少ない調味料、減塩調味料を上手に使用しましょう！

◆旬の食材を選ぶ

素材の味がよく、濃い味付けをしなくても美味しくいただけます！

◆天然食品でだしをとる

昆布、かつお、きのこなど「うまみ」たっぷりのだしを活かしましょう！

◆酸味をいかにす

レモン、酢などの酸味を利用することで、薄味の物足りなさを解消できます！

◆香辛料、香味野菜などを使う

辛みの効いた香辛料や、香りの強い香味野菜などは、食事のアクセントに！

瑞浪市役所 健康づくり課