

# 塩 といすぎていませんか？

食塩の摂りすぎによる高血圧は、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病、腎障害など様々な病気の原因になります。

「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！



## \* 高血圧を引き起こす要因



<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)

摂りすぎ!

## \* 減塩のポイント ～ 減塩でも満足できる食事とは ～

### <食べ方の工夫をしましょう>

- カリウムが多い野菜や果物をとる  
(腎臓機能障害でカリウム制限の方は、医師の指示に従ってください)
- 汁物は1日1杯までにする
- めん類のスープは飲み干さない
- 醤油やソースはかけずにつけて食べる

### <食塩の多い食品に注意！>

- 食塩の多い調味料  
(醤油、味噌、塩、ドレッシングなど)
- 食塩の多い食品  
(ハムやウインナーなどの加工食品、練り製品、即席めん、漬物など)

### <調理の工夫をしましょう>

- 刺身などの新鮮な素材の味や旬の素材を使って料理を楽しむ
- だしの風味を活かし「うまみ」を楽しむ  
(昆布・かつおだし・煮干し・椎茸など)
- 香味野菜、香味料を効果的に使用  
酸味 (レモン、すだちなど)  
果実類 (ごま、くるみ、ピーナッツなど)  
香辛料 (カレー粉、からし、わさび、生姜など)  
香味野菜 (しそ、ねぎ、ミョウガなど)
- 減塩の調味料の使用  
(減塩みそ、減塩しょうゆ、減塩コンソメなど)
- 和食、洋食をうまく組み合わせ、塩、しょうゆ、みその使用を減らす