

11 減塩するコツ

こんな人はいませんか。

麺類のスープは
全部飲む



塩や醤油を
たくさんかける



食塩のとり過ぎは高血圧を引き起こし、脳血管疾患、心疾患、腎臓病などの原因になります。健康に過ごすためには、1日の食塩摂取量は、下記のとおりにするのが良いとされています。

| | 男性 | 女性 |
|-------------|--------|--------|
| 15歳以上 | 7.5g未満 | 6.5g未満 |
| 中学生（12～14歳） | 7.0g未満 | 6.5g未満 |

普段からよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫で、おいしく減塩しましょう。

★食品に含まれる食塩量（例）

| 食品名 | 食塩量 (g) | 食品名 | 食塩量 (g) |
|-------------|---------|-----------|---------|
| カップ麺（1カップ） | 6.0g | 梅干し（中1個） | 2.2g |
| 唐揚げ（中3個） | 1.2g | せんべい（中1枚） | 0.4g |
| ポテトチップス（1袋） | 1.0g | | |

★食塩の摂取量を減らすポイント

①麺類のスープを残す

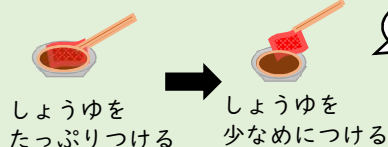
めん類のスープを残せば、
約50%減（2～3g）



②減塩された食品を選ぶ



③調味料の使い方を工夫する



約50%減

しょうゆを減らして、レモンや香辛料などを加えるとおいしく減塩できます。

④栄養成分表示を確認する

| 栄養成分表示 1食(100g)当たり | |
|-----------------------|---------|
| エネルギー | 405kcal |
| たんぱく質 | 9.1g |
| 脂質 | 20.1g |
| 炭水化物 | 47.1g |
| 食塩相当量 | 4.6g |

★高血圧の予防のためには…

①減塩、②野菜や果物を積極的に食べる、③運動、④節酒、⑤禁煙、⑥ストレス解消