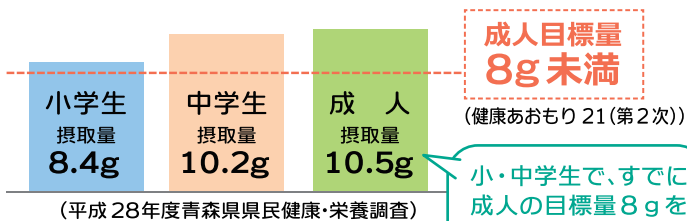


今日から始めませんか！ お塩少なめの生活

減塩、無理なく手軽に続けましょう！

ナトリウム(食塩)は、体に必要な栄養素です。
しかし、摂り過ぎが長く続くと、高血圧を引き起こして、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。
お塩少なめの生活は、今日から始めることができます。
また、こどもの頃から薄味に慣れることも大切です。

1 食塩の摂取量と目標量(1日平均)



2 塩分を減らすポイント

料理に使う調味料は、少しずつ減らし、味に慣れたらまた少し減らすのがコツです。

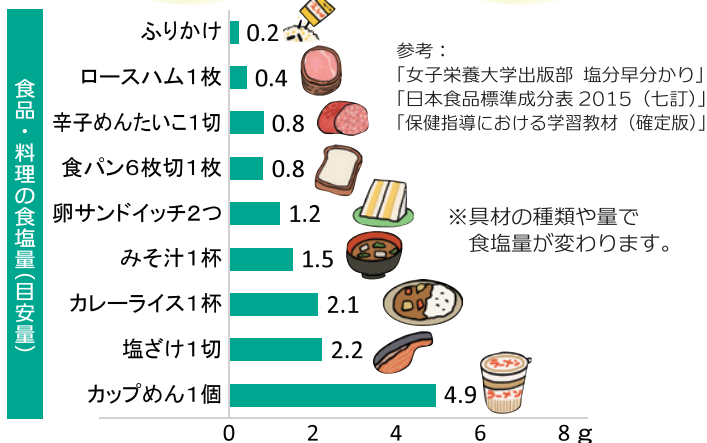
薄味でもおいしく食べられるように、香辛料、酸味、だしの旨味などを効かせましょう。

ラーメンやうどんなどのスープは、できるだけ飲み切らないようにしましょう。

醤油やソースは、「かける」よりも「つける」ようにしましょう。

食品に書かれている食塩のグラム数量を確認しましょう。

弁当・惣菜を選ぶ時や外食の時は、食塩量を意識してメニューを選びましょう。



3 栄養成分表示を参考に

「栄養成分表示」を見ると、食塩のグラム数量がわかります。買い物の時に参考にしましょう。



【食品の栄養成分表示】

栄養成分表示	
1食当たり(80g)	
熱量	350 kcal
たんぱく質	10.4 g
脂質	14.5 g
炭水化物	44.5 g
食塩相当量	4.9 g

ここに注意!

【食品単位】
「1食当たり」、「100g当たり」、「1本当たり」、「1枚当たり」など、商品によって書き方がいろいろあります。