

賢く減らそう！

減塩にチャレンジ!!



☆麺類の汁は飲み干さない

汁を全部残すと30～50%の

食塩カット



☆外食・市販の総菜の食塩量に気を付ける

栄養成分表示で食塩相当量(g)のチェックを



栄養成分表示 1パック13枚(標準50.7g)当たり	
エネルギー	254 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂 質	12.1 g
炭水化物	32.4 g
食塩相当量	0.7 g

☆加工食品・インスタント食品は控えめに

ハム・かまぼこ・レトルト食品などには食塩が多く含まれている



☆「かける」から「つける」に

しょうゆやソースはかけるよりつけて食べる方が減塩になる



☆旬の食材を選ぶ

新鮮な食材は味も濃く、旨味が多く栄養価もたっぷり

☆香辛料・香味野菜・果物の酸味を活用する

香辛料 カレー粉・からし・わさび

香味野菜 しそ・ねぎ

果物酸味 レモン・ゆず



☆天然食品でだしをとる

昆布・鰹節・煮干し・干し椎茸などからとるだしは塩味が

少なくてもおいしく感じる「旨味」がでる



☆野菜類を1日350gを目安に食べる

野菜に多く含まれるカリウムには余分なナトリウム(食塩)を体外へ排泄する働きがある

