

食べるとき減塩

を心がけていますか？



下記に思いあたる方、いませんか？ 注意が必要です！！

- ☒ うどん、ラーメンなどの麺類の汁は残さず飲む
- ☒ とりあえず何にでもしょうゆをかける
- ☒ 汁物は毎食飲みたい
- ☒ 佃煮や塩辛、漬け物などがなくて物足りない
- ☒ インスタント食品やレトルト食品をよく食べる
- ☒ 外食や市販のお惣菜をよく食べる
- ☒ 食卓の上には常に塩やしょうゆなどの調味料が置いてある
- ☒ 野菜や果物が嫌い、またはあまり食べない

① 食塩の多い料理を控える

梅干しや漬物、ハムやウインナーなどの肉の加工食品、さつま揚げやかまぼこなどの魚の練り製品などは食塩が多く含まれています。食べる回数を減らし、使用する際は調味料も控えましょう！



汁物も1日1回にしましょう。汁物の具を沢山にすることで、1回に摂取する汁の量を少なくすることができます。



② 麺類の汁は飲み干さない

汁を全部残したら食塩摂取量は約3g
汁を全部飲み干すと食塩摂取量は約5g



食塩を摂り過ぎたら...
カリウムが多く含まれる食品を食べよう！

カリウムには体内のナトリウムを尿中に排泄する作用があります。食塩の摂取量を少なくして、カリウムをしっかり摂りましょう。



③ 何にでもしょうゆをかけるのをやめる

自分で調味料を追加するのはやめましょう！



④ 調味料はたっぷりにつけない

いつもかけている量は意外と多いものです。別皿でつけて食べましょう！



⑤ 食卓など手の届くところに調味料を置かない

目の前にあるとついつい使ってしまう。必要なときだけ取りに行くようにしましょう。無意識にかける量は意外と多いものです。

