

減塩 まずは -1g

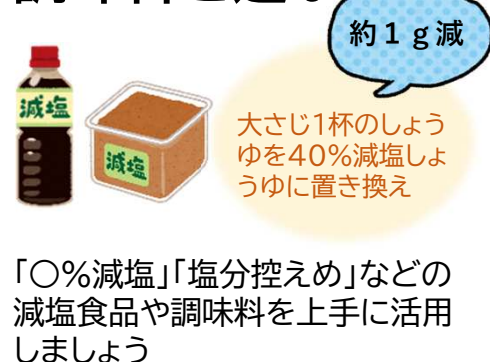
食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。

『令和4年度山梨県県民栄養調査』によると、20歳以上の食塩摂取量の平均は、**男性11.4g、女性9.8g**でした。健やか山梨21（山梨県健康増進計画）の**目標値である8gを超えています**。血圧は、歳を取ってから急に上がるものではありません。早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

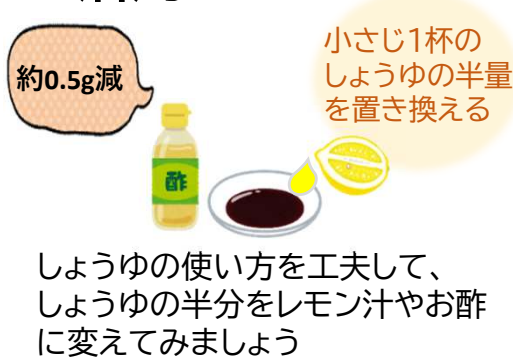
食べる回数を減らす



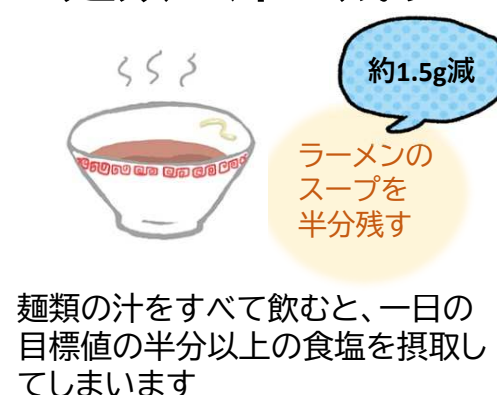
食塩量が少ない調味料を選ぶ



レモンやお酢の活用



麺類の汁は残す



☆ ほかに工夫できることがあります ☆

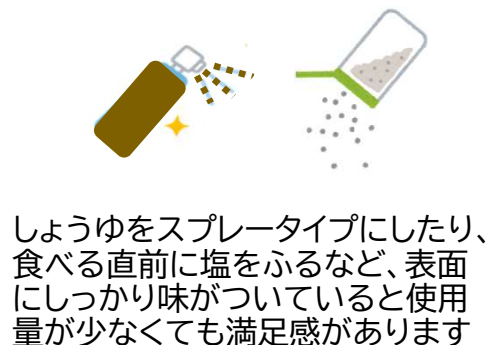
器を小さくする



まずは、そのまま一口食べてみる



表面に味をつける



たっぷりにつけない



これも大切！

野菜やきのこ、海藻をたっぷりとる

カリウムを多く含む野菜やきのこ、海藻は、体内の余分な塩分(ナトリウム)の排出を助けます



参考：消費者庁HP「栄養成分表示を活用しよう④減塩社会への道」
女子栄養大学出版部「減塩のコツ早わかり」
ヘルシーフード株式会社「栄養指導Navi」
公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）