

高血圧の予防・改善にできること 1品から減塩してみよう

国民健康・栄養調査では1日の食塩摂取量 男性10.5g 女性9.0g
県民栄養調査では20才以上の山梨県の1日の食塩摂取量 男性11.4g 女性9.8g
厚生労働省では、成人男性で7.5g未満 成人女性で6.5g未満を目標量としています。1品から減塩してみませんか。

献立	食塩 相当量	減塩のポイント	減塩後 食塩 相当量
バタートースト 1枚 目玉焼き ウインナー 2本 サラダ 合計	0.9g 0.7g 1.2g 0.5g 3.3g	バタートーストをバターからジャムに変えると-0.2g。 目玉焼きをゆで卵にしてサラダに添えると-0.5g。 ウインナーにつけるケチャップをかけないと-0.2g。 サラダのドレッシングは同じ分量でも和えると直前にかけるとでは吸塩率が違います。お勧めは直前にかける-0.2g。	0.7g 0.2g 1.0g 0.3g 合計2.2g
醤油ラーメン 合計	7.2g 7.2g	汁を全部残すと-1.2g。 ラーメンの食塩相当量が多い順にとんこつ7.6g・味噌と塩7.5g・醤油7.2g	6.0g 合計6.0g
御飯 鮭の西京漬け焼き ほうれん草おひたし(醤油・塩・昆布だし・みりん) 人参と大根のみそ汁 合計	— 1.1g 0.7g 1.4g 3.4g	鮭の西京漬け焼きを鮭のホイル焼きに変える-0.8g。 ほうれん草和え物に変えて醤油小さじ半分にワサビで味付けすると-0.2g。 味の濃さは同じでも具材を増やすと盛り付けする時に汁の量を減らす事ができます。-0.3g。	— 0.3g 0.5g 1.1g 合計1.9g