

9月は食生活改善普及月間

減塩に挑戦してみよう!

【問合わせ】健康課 ☎84-0662

塩分のとりすぎは、高血圧をはじめ、脳卒中や心臓病、腎臓病、胃がんなど、様々な病気のリスクになります。日本人の死因の約半分は生活習慣が関係しており、食事においては、塩分のとりすぎが最も大きく影響します。

日本人の摂取量	10.1g
日本人の食事摂取基準【男性】	7.5g
日本人の食事摂取基準【女性】	6.5g
WHO(世界保健機関)基準	5.0g

日本人の平均摂取量は1日あたり10g。これを10年間とり続けると、血圧はおよそ6mmHg上昇するといわれています。

今は血圧が低くても、早くから減塩をはじめて、続けていくことが大切です

～やってみよう!減塩の工夫～

食べすぎに注意



薄味でも食べる量が多いと塩分のとりすぎになります。

調味料は「かける」でなく「つける」



日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料です。

香りや酸味を利用する



麺類の汁は残す



スープを全部残せば約3g減塩になります。

汁物は具沢山にする



汁の量が減って減塩になります。

加工食品は控えめに



料理の味付けとして使えば調味料を減らせます。

例)お浸しと梅干→梅肉和え



健康や生活習慣に関する情報▶



簡単♪減塩レシピに挑戦!

和風ミルクスープ



材料	3人分
小松菜	3株
しめじ	1/2パック
水	360ml
鶏がらだし	小さじ2
みそ	小さじ2
牛乳	240ml

- ①小松菜、しめじは一口大に切る。
- ②鍋の中に、水・鶏がらを入れて沸騰したら、小松菜、しめじを入れ、中火で2分ほど煮る。
- ③おたまの中で、みそを溶かし入れる。
- ④牛乳を入れて、食べる直前に温める。
※沸騰させすぎると牛乳が固まります!