

減塩のすすめ

無理なく
おいしく

1日の食塩摂取目標

～日本人の食事摂取基準（2010年）より～



※血圧が高めの方は6g未満

食塩の過剰摂取に
気をつけましょう！

自分が毎日どれくらい塩分を取っているか、気にかけたことはありますか？

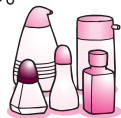
塩分を取りすぎると血管に悪影響を与え、血圧が高くなるなど、さまざまな生活習慣病の原因になります。

また、寒い冬は体温を逃がさないように血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。普段の食生活で、塩分の取りすぎを防ぐ工夫をしましょう！

今日からできる！減塩法

① 食卓に調味料を置かない

塩やしょうゆはつい手を伸ばしてしまいます。近くに置くのはやめましょう。また、味つけを確かめてから使うようにしましょう。



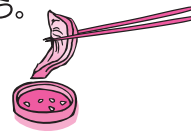
② 味にアクセントを

レモンや酢などの酸味、唐辛子などの香辛料を上手に使いましょう。



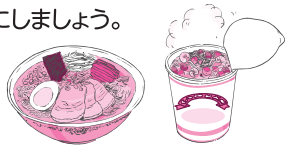
③ 「かける」よりも「つける」

しょうゆやソースを料理に直接かけるとかけ過ぎてしまうことが多いので、小皿に分けて、つけて食べるようにしましょう。



④ 加工食品の食べすぎ注意

インスタント食品やレトルト食品は塩分が多いので、食べすぎないようにしましょう。



※カップめんの塩分量は1個あたり 約5～7g

⑤ 調味料の塩分も忘れずに

調味料にも塩分が多く含まれています。料理の味つけはうす味を心がけ、調味料を入れすぎないようにしましょう。

＜大さじ1杯あたりの塩分量＞

濃口しょうゆ	ウスターソース	甘みそ
2.6g	1.5g	1.1g

⑥ 食べ過ぎ厳禁

うす味の料理でもたくさん食べると、塩分の量だけでなくエネルギーも多くなります。



薬味を使っておいしい減塩メニューのご紹介

薬味野菜の「しょうが」と酸味の「酢」を使うことで、うす味でもおいしくいただけます。さらにしょうゆを「減塩しょうゆ」にすれば、もっと塩分が減らせます。

●ヘルシー鶏むね肉のマリネ風●

- ・鶏むね肉 …… 350g
- ・かたくり粉 …… 適宜
- ・油 …… 大さじ1.5
- ・たまねぎ …… 小1個
- ・にんじん …… 1/3本
- ・しょうが …… 20g
- ★しょうゆ …… 大さじ1.5
- ★みりん …… 大さじ1
- ★だし汁 …… 大さじ2
- ★酢 …… 大さじ2

作り方

- ①たまねぎはうす切りにし、水にさらしておく。
にんじんとしょうがは、せん切りにする。
- ②★の調味料を合わせる。
- ③たまねぎの水気をきり、にんじん、しょうがと一緒に、②の合わせ調味料に入れる。
- ④鶏むね肉は、そぎ切りにしてかたくり粉をまぶす。
- ⑤熱したフライパンに油を入れ、④の両面をしっかりと焼き、③のマリネ液と混ぜ合わせる。