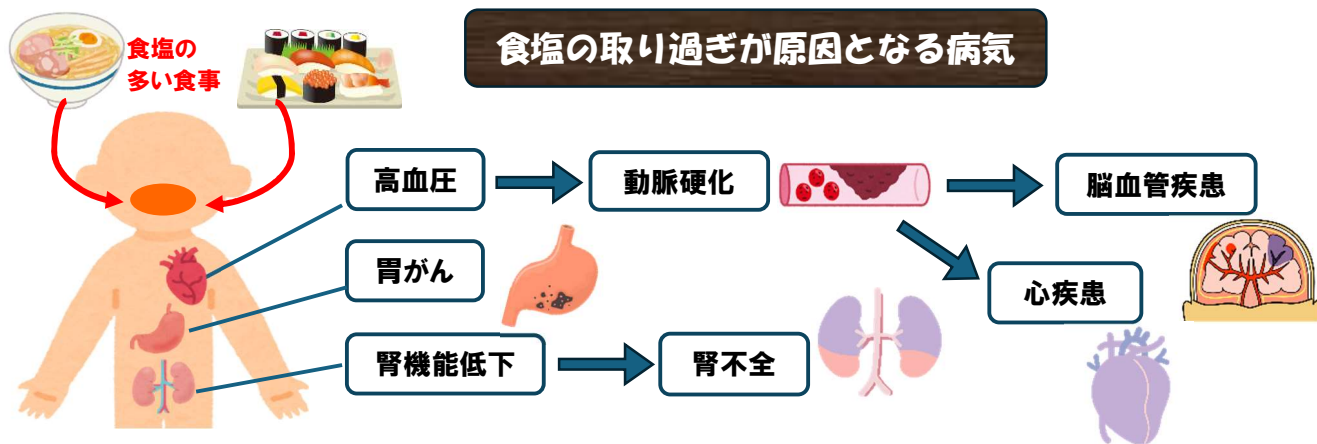




減塩のすすめ～毎月17日は減塩の日～

瀬戸内市では、心疾患と脳血管疾患による死亡率が国、県より高い値で推移しています。また、胃がんの死亡率も高い傾向にあります。

これらの病気の発症リスクを高める原因のひとつに、食塩の摂り過ぎがあると言われています。健康で健やかな毎日を過ごすために、減塩について考えてみましょう。



1日の食塩摂取目標量

男性 7.5 g 未満

女性 6.5 g 未満

血圧の高い人 6.0 g 未満

😊 小さじ1(5cc)に含まれる食塩量を知ろう 😊

日本人は食塩の7割を調味料からとっています！

食塩(6g)	薄口しょうゆ(6g)	濃口しょうゆ(6g)	淡色辛味噌(6g)	ウスターソース(6g)	中濃ソース(6g)
6g	1.0g	0.9g	0.7g	0.5g	0.3g
めんつゆ2倍濃縮(6g)	ぼん酢醤油(6g)	トマトケチャップ(5g)	マヨネーズ(4g)	カレールー(1皿分)	
0.4g	0.5g	0.2g	0.1g	2.0g～2.4g	

😊 食品に含まれる食塩量を知ろう 😊

ちくわ(26g)	スライスハム(11g)	ウインナー(20g)	カップめん(汁を含む)
0.5g	0.3g	0.4g	4.9g
たくあん(20g)	ゆでうどん(200g)	スライスチーズ(18g)	食パン6枚切り1枚
0.9g	0.7g	0.5g	0.7g

栄養成分表示で食塩の量を確認しよう！

表示単位は、1食(●g)当たり
100g当たり 1個当たりなど
様々です

栄養成分表示(1枚当たり)	
エネルギー	175kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	3.3g
炭水化物	31.3g
食塩相当量	0.73g

おいしく減塩チャレンジ

いくつ出来ているかをチェック！

その1 買物で

栄養成分表示を確認

調味料、加工品、総菜、菓子類などを購入する際、塩分の少ない商品を選ぶ



塩分の多い食品の購入を控える

塩をした魚や干物など、栄養成分表示の無い生鮮食品は食塩の量が分からないので注意！



生鮮品は旬と鮮度で選ぶ

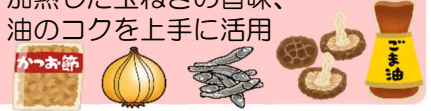
新鮮な食材はそのままでおいしいもの
素材の味を楽しもう



その2 調理で

うま味を活用する

だし汁や干しいたけの戻し汁、加熱した玉ねぎの旨味、油のコクを上手に活用



酸味や辛味を活用する

酸味は塩味を感じやすくし、辛味は味にメリハリをつける



香味野菜を活用する

塩分が少ない物足りなさを、香味野菜の風味で補う



塩分の少ない調味料を活用する

めんつゆ、ポン酢、ケチャップ、ソース、マヨネーズなどを上手に使う



香ばしさをプラスする

焼き目を付けたり、ごまやナッツ類、焼きのりなどを活用



乳製品のコクを生かす

乳製品はコクと旨味の宝庫
和食に乳製品を使用する
「乳和食」で検索！



味付けにメリハリをつける

全てを薄味にするのではなく、しっかりした味の料理を1品入れて満足度UP！



塩分の多い食事が重ならないようにする

昼にラーメン、夜に寿司など、塩分の多い食事が重ならないように



汁物は具沢山にする

具が多いと、汁の量が減るので減塩にさらに食材から出る旨味で美味しさ倍増



その3 食卓で

味をみてからかける

ソース、しょうゆ、ドレッシングなどは、味をみてから追加する
「かける」ではなく「つける」とより good！



めん類の汁は残す

めん類の汁を全部残すと2～3gの減塩効果あり



食べすぎないようにする

薄味にしても、食べ過ぎると摂取する食塩量が多くなるので注意！



子どものころから減塩習慣

濃い味付けで食べなれていると、その習慣を変えるのはなかなか容易ではありません。
子どものころから薄味で食べなれておくことが、将来の健康づくりに役立ちます。



野菜・果物を食べよう

野菜や果物に含まれるカリウムには、体内の余分な食塩の排出を促す働きがあります。
野菜は1日350g以上、果物は200gを目標に食べましょう。



「みんなの食育ひろば」をご活用ください
健康づくり推進課では、市ホームページの食育サイトで減塩レシピを紹介しています。

食育サイトは
こちらから

