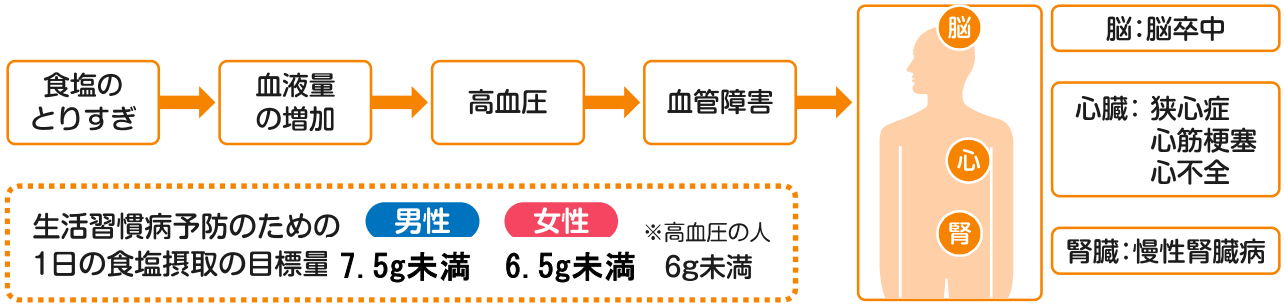


# 塩分減らして 高血圧予防



## 減塩のポイント

- 1 かけじょうゆや振り塩は味をみてから。
- 2 汁やスープは具だくさんに。
- 3 食塩含有量の多い食品は控えめに(裏面参考)。
- 4 めん類の汁は全部飲まないように。
- 5 「かけ」ずに「つけ」てみる。
- 6 外食メニューも塩分の少ないものを選んで。

## うす味・もち味・ほんとの味

新鮮な材料で

香り、風味をアクセントに

おいしいだしを使って

味付けは一点重点主義で

油を上手に利用して

酸味を生かして

## 野菜や果物で余分なナトリウムを排出!

野菜や果物は、体にたまった余分なナトリウム(食塩の成分)を体の外に出してくれる働きのあるカリウムを多く含んでいます。1日に野菜350g、果物200gが目標です。いつもの献立に旬の野菜や果物をもう1皿プラスしてみませんか？



※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

# 加工食品や調味料の食塩の量をご存知ですか？

## 食塩の量

	食品名	1回分	
		重量(g)	食塩量(g)
漬物など 	きゅうりのぬか漬	35	<b>1.9</b>
	梅干(1個)	6	<b>1.3</b>
	たくあん(2枚)	20	<b>0.9</b>
	白菜漬	30	<b>0.7</b>
	白菜キムチ	30	<b>0.7</b>
	昆布の佃煮	15	<b>1.1</b>
加工食品 	ちくわ(小1本)	60	<b>1.3</b>
	かまぼこ(1/2本)	40	<b>1.0</b>
	ロースハム(2枚)	40	<b>1.0</b>
	魚肉ソーセージ(小1本)	20	<b>0.4</b>
魚の干物 など 	明太子	30	<b>1.7</b>
	塩サケ(1切れ)	60	<b>1.1</b>
	あじの干物(1尾)	50	<b>0.9</b>
	しらす干し	5	<b>0.3</b>

	食品名	1回分	
		重量(g)	食塩量(g)
乳製品	プロセスチーズ(厚め1枚)	20	<b>0.6</b>
パン めん類	食パン(1枚)	60	<b>0.8</b>
	うどん(料理)	1人前	<b>5.5</b>
	ラーメン(料理)	1人前	<b>6.3</b>

### 小さじ1杯に含まれる食塩量

	調味料	重量(g)	食塩量(g)
調味料 	塩	6	<b>6.0</b>
	しょうゆ	6	<b>0.9</b>
	みそ	6	<b>0.7</b>
	ウスターソース	6	<b>0.5</b>
	ケチャップ	5	<b>0.2</b>
	ドレッシング	5	<b>0.1</b>
小さじ1杯 (5ml)	マヨネーズ	4	<b>0.1</b>

資料：七訂日本食品標準成分表

## 知っていますか？

### 栄養成分表示～食塩量～

加工食品などについている「栄養成分表示」で、含まれている食塩の量がわかります。



栄養成分表示	
エネルギー	△△kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

「食塩相当量○g」  
もしくは  
「ナトリウム量○mg  
(食塩相当量○g)」  
と表示されます。

## 適塩みそ汁でうす味度をチェックしてみよう！

薄く感じた人は、濃い味好みになっているかも。意識してうす味に心がけましょう。

### ★★ 適塩のみそ汁の作り方

1人分の材料

だし汁……120ml  
みそ……小さじ1(6g)  
野菜類……たっぷり



- みそ汁1杯で食塩約0.7gをとることになります。
- みそ汁は具たくさんで、適塩のものを、おいしくいただきます。