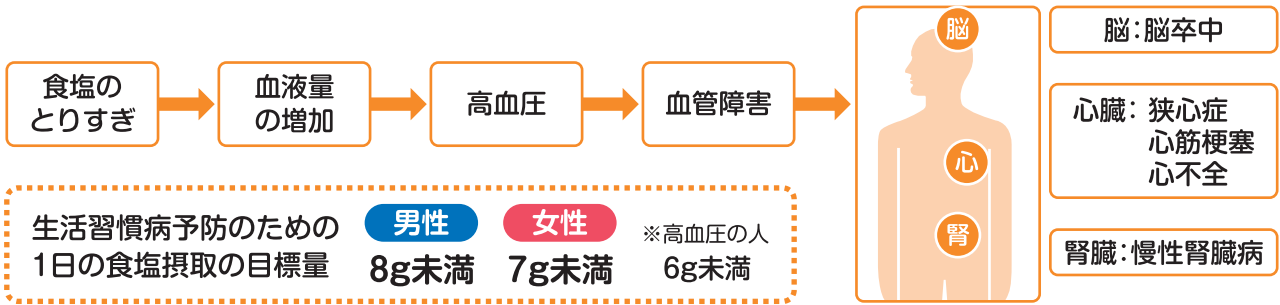
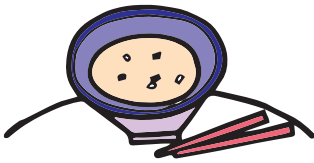
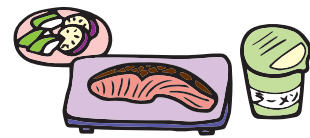


# 塩分減らして 高血圧予防



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

	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	0.6
パン めん類	食パン(1枚)	60	0.8
	うどん	1人前	5.5
	ラーメン	1人前	6.3

### 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	6.0
	しょうゆ	6	0.9
	みそ	6	0.7
	ウスターソース	6	0.5
	ケチャップ	5	0.2
	ドレッシング	5	0.1
小さじ1杯 (5ml)	マヨネーズ	4	0.1

## 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ましよう！

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よう。

### ★★ 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。