

減塩のポイント

食塩を多くとると、血中ナトリウム濃度を一定に保とうと体内の水分が増え、血液量が増加して血圧が上がります。徐々に減塩をして、薄味に慣れることが大切です。年齢を重ねるほど、味覚が鈍るため食塩をとり過ぎる傾向がありますので要注意です。

1日の食塩摂取量の目標量

成人男性
8.0g未満

成人女性
7.0g未満

高血圧の人
6.0g未満

「調理」のひと工夫

- 旬の食材を使いましょう。
- 昆布やかつお節などの「だし」を使うま味をきかせましょう。
- しそ、ねぎ、生姜などの「香味野菜」をアクセントに使いましょう。
- わさび、からし、カレー粉などの「香辛料」を効果的に使いましょう。
- 酢、レモン、ゆずなどの「酸味」を食塩のかわりに上手に使いましょう。

「食べ方」のひと工夫

- 麺類のスープは残しましょう。
- しょうゆは「かける」ではなく、小皿に入れて「つける」
- みそ、漬物、塩辛などの塩分の多いものは控えめにしましょう。
- みそ汁などの汁物は1日1杯を目安として、具たくさんにしましょう。

スープの飲み方を工夫しよう

ラーメンやうどんなどの麺類には多くの塩分が含まれています。インスタントラーメンには**約6g**の塩分が含まれています。食べる回数を減らすことや、スープの飲み方を工夫することで減塩ができます。

全部飲むと

食塩摂取量

6g



半分飲むと

食塩摂取量

3.5g



全部飲まなかったら

食塩摂取量

2g



4gの減塩になります！

野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体外に排出する働きがあります。1日350gの野菜をとるようにしましょう。

