

# やってみよう！かんたん減塩法

食塩のとり過ぎにより血圧が高くなると、心筋梗塞や脳梗塞、腎機能低下などを招く恐れがあります。食塩を減らす工夫をしましょう。



## ●食塩の多い食品からの減塩法

①漬物を控える 	②麺類の汁を残す 	③外食や加工食品を控える 	④みそ汁は1日1杯、具たくさんに 	⑤調味料は直接かけずに小皿へ 
-------------	--------------	------------------	----------------------	--------------------

## ●味付けのできる減塩法

①柑橘類や酢で酸味を利かせる 	②ごまやクルミで香りとコクを 	③香味野菜で香りをプラス 	④昆布やかつお節でだしを取る 	⑤香辛料で味付けに変化を 	⑥牛乳でコクをプラス 
--------------------	--------------------	------------------	--------------------	------------------	----------------



おすすめレシピ

検索



白井市役所ホームページで「おすすめレシピ」を検索できます。QRコードの読み取りから、健康的な食に関する情報がご覧になれます。

白井市健康課 047-497-3494

# はじめよう！減塩&野菜生活！

食塩のとり過ぎにより血圧が高くなると、心筋梗塞や脳梗塞、腎機能低下などを招く恐れがあります。食塩の量に気をつけましょう。



## ●減塩編

1日の食塩摂取量の目標値は？\*

\*出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」

- ・男 性 … 7.5g 未満
- ・女 性 … 6.5g 未満
- ・高血圧の人 … 6.0g 未満

だし、香辛料、香味野菜、柑橘類などで食塩を減らしてもおいしい食事を！



## ●野菜編

野菜は、体内の余分な塩分（ナトリウム）を体の外へ排泄して血圧の改善に効果のある「カリウム」が多く含まれています。野菜1日350g、野菜料理1日5皿を目指しましょう！



おすすめレシピ

検索



白井市役所ホームページで「おすすめレシピ」を検索できます。QRコードの読み取りから、健康的な食に関する情報がご覧になれます。

白井市健康課 047-497-3494