

未来のあなたを守る

トクする「減塩」

1 高血圧 → 動脈硬化 → 脳卒中や心臓病の 予防と改善につながり おトク

血圧が低い人は → 将来、高血圧になることを予防

血圧が高い人は → 減塩することで、血圧の値がよくなり、
お薬を減らす事もできるかも。

高血圧が続き動脈硬化が進行すると、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。減塩はこれらの病気の予防にもつながっています。

2 認知症の予防につながり おトク

高血圧は、脳梗塞などによって引き起こされる脳血管性タイプの認知症と関係があります。ということは、減塩は認知症予防にもつながっています。

3 腎臓が守られて おトク

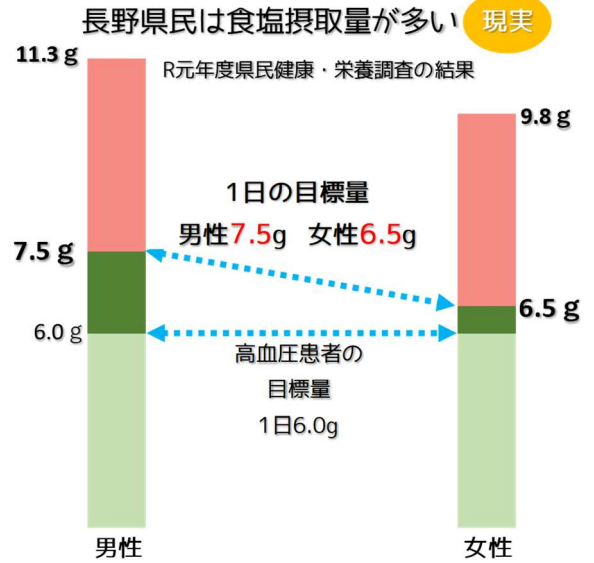
とり過ぎた食塩は尿から体の外へ排出されます。尿を作るのは腎臓です。減塩は腎臓の負担を減らします。

4 肥満防止になり おトク

味の濃いおかずは食が進みます。
薄味にすれば、食べ過ぎ防止につながります。

5 胃がんのリスクを減らせて おトク

漬物や塩辛などの塩分の高い食品をよく食べる人ほど、胃がんになりやすいことがわかっています。



減塩食品のススメ

最近の減塩食品は、おいしく食べてもらうことを目指して各メーカーが開発しています。調味料、だしの素、加工食品、お菓子、パン、カップラーメンなどいろいろな種類のもので販売されていますので、自分の好きなものを探して利用してみませんか。



わが家のみそ汁 こい？うすい？

いつも飲んでいるみそ汁を塩分測定器で計測してみませんか？

<望ましい塩分濃度>

子ども(3~5歳) 0.5%

小学生以上 0.6~0.8%

塩分測定器は健康管理センターで貸し出ししています。



作り方の「コツ」



酸味を活かす

酢は、数少ない「無塩」調味料です。
レモンなど柑橘類がおすすめです。

だしの旨みを活かす

塩味が少なくてもおいしく感じます。

旬の食材を選ぶ

新鮮で旬な食材は、濃い味付けをしなくても
おいしさを楽しむことができます。

香辛料・香味野菜を上手に使う

香辛料

(カレー粉、からし、わさび、しょうが、唐辛子など)

香味野菜

(しそ、ねぎ、あさつき、ゆず、みょうが、パセリなど)

種実類

(ごま、くるみ、ピーナッツなど)

食べ方の「ワザ」

めん類の汁は残す

食塩摂取量は、汁を全部残すと約 3g
汁を全部飲み干すと約 6g

塩分の濃いものを減らす

佃煮、漬物など

しょうゆは味をみてから「かける」

栄養成分表示の食塩相当量(g)を

チェック(目標は、1食 2g程度)

おいしい減塩食品を利用する

色の濃い野菜がおすすめ

(塩出しミネラルの「カリウム」たっぷり)



カリウム、マグネシウム、カルシウムには塩分排泄作用があります。

【3つのミネラルが豊富に含まれる食品】

【野菜】

ほうれん草、小松菜、水菜、春菊、
なばな、オクラ、豆苗、ブロッコリー、
さやいんげん、にら、モロヘイヤなど

【海藻】

わかめ、ひじき、のり、もずく、昆布など

【大豆製品】

豆腐、納豆、おから、凍り豆腐など

