

# はじめよう減塩生活

一日にどれくらい食塩を摂取しているか知っていますか？食塩の摂り過ぎは高血圧だけでなく脳卒中や心臓病の要因となります。摂り過ぎの原因は意外と身近にひそんでいるかもしれません！！

◎早速チェックしてみましょう

- 麺類の汁は半分以上飲む
- しょうゆやソースをたっぷりかける
- 漬物や梅干しなどのしょっぱいものが好き
- 一日に味噌汁やスープを二回以上食べる
- ハムやソーセージの加工食品、ちくわやかまぼこなどの練り製品をよく食べる
- 外食やインスタントを利用することが多い
- 塩魚や干物をよく食べる

✓チェックが多い人は  
**要注意！**

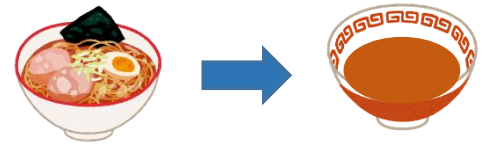
## 減塩のポイント5



### 1. 麺類は汁を残す

ラーメン、うどんは一杯約5~7gの塩分が含まれます

汁を残すだけで2~3g減塩



### 2. 塩分の多い食品を控える



### 3. 調味料はかけるよりつける

かけ過ぎを防ぐため、調味料は小皿に置いて、食べましょう



疾病のある方は  
1日6g未満  
を目指しましょう！

### 4. 味付けは香辛料や酸味を上手に利用する

香辛料は味にアクセントをつけ、酸味は塩味を際立たせます



### 5. 外食やスーパー、コンビニ弁当を控える

濃い目に味付けされていることが多いため頻度を抑えましょう



春はスタートの季節です。日頃の食生活を見直し減塩生活をはじめませんか？