



Reduced Salt!

# ついつい摂りすぎていませんか？ 塩分について確認しましょう



## 減塩の効果

塩分を控えるのはなぜよいのか

### 血圧コントロール改善

血圧を下げたり  
降圧薬の効果を  
高めることができます



### 尿たんぱく減少

尿たんぱくを減らすことは  
腎臓へのダメージを  
減らすことができます



### 体液コントロール改善

体液量を適正化し  
むくみを改善することができます



### 心血管疾患リスク低減

血圧を下げることで  
脳卒中や心筋梗塞の  
リスクを下げることができます



そこで大事なのが……

### PICK UP!

### -減塩のコツ-

#### だしを効かせる



昆布やかつおの  
うま味を活かして  
薄味でも満足感が  
得られるように  
する

#### 酸味を使う



かんきつ類や酢の  
酸味を活かして  
物足りなさを  
カバーする

香味野菜・香辛料  
を使う

香りのある野菜は  
料理にメリハリを  
つけ、香辛料は  
味にアクセントを  
つけてくれる

醤油やソースは  
付ける、塩はかける



醤油やソースは  
かけずにちょんと  
つける、逆に塩は  
かけずにぱらぱら  
かける

汁物は具沢山にして  
一日一杯まで



具沢山にすると  
塩分濃度は  
同じでも汁が  
少なく済む

塩蔵品を減らす



ハム、ソーセージ、  
干物、漬物など  
塩につけて作る  
ものを減らすか  
避ける

### 負のスパイラル！



塩分を過剰に摂ると  
喉が渇き、水分の過剰摂取に  
繋がります

するとどうなるか…



体重増加!!



### 食パンの塩分 //



毎日のことで見落としがちですが  
パンは作られる際に塩を入れるので  
意外と塩分量が多いです

4枚切り … 1.1(g)

5枚切り … 0.9(g)

6枚切り … 0.8(g)

8枚切り … 0.6(g)



ごはんには塩分が含まれないので  
毎食パンではなく  
たまにはごはんに変えて  
みるのはどうでしょうか