



減塩戦術！！



平成28年国民健康・栄養調査より、福島県民の塩分摂取量は男性11.9g/日、女性9.9g/日で、塩分とりすぎワーストクラスとなってしまいました。現在、1日の目標塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満となっております。塩分は意識していないと、あっという間にとりすぎてしまいます。ちょっとした工夫でできる自分にあった減塩戦術を始めましょう！！



厚生労働省の『塩分を控えるための12か条』



其の1

薄味に慣れるの術

醤油や塩は使わずに、だしや新鮮な食材を使うことで薄味に慣れましょう！



だし

旨み・コクで満足感を高める！



新鮮な食材

食材の味を楽しむ！

其の2

漬物・汁物の料理に気をつけるの術

何にどれだけ塩分が含まれているか調べてみましょう！漬物や汁物にはとても多くの塩分が含まれています。



塩分の多い汁物

スープを残して減塩！



塩分の多い漬物

食べる量を半分にして減塩！

其の3

効果的に塩味を使うの術

料理全体に味をつけず、表面のみの味付けで十分です。また、料理全てが薄味だと物足りないので、1品だけしっかり味付けにして満足度UP！



煮物

だしで煮て最後に味付け！



1品しっかり味

その他は薄味！

其の4

かけて食べずに、つけて食べるの術

直接調味料をかけてしまうと、かけ過ぎたり、どれだけ使ったのかわからなくなってしまいます。



かけ醤油

かけ過ぎた！と思うてもう遅い！



つけ醤油

醤油の量を調節できる！

其の5の6の7の8の9

酸味、香辛料、香り、香ばしさ、油を使うの術

風味や香りでカバー！



香味野菜

しょうが、しそなど！



香ばしい食品

ごま、のりなど！

其の10

酒のつまみに注意するの術

酒のつまみの多くは味が濃いものが多いです。味が濃いものはたいてい塩分の高いものが多いです。



市販品なら

成分表を確認！



『しめ』に注意

お茶漬けやラーメンの塩分に気をつけて！

其の11

練り製品、加工食品に気をつけるの術

練り製品、加工食品は塩分が高め、食べる習慣がある方は、頻度や量を減らしたり、減塩タイプのものにするのもおすすすめ。



練り製品

もともと塩分の高いパンやうどん、ハムや練り製品に、醤油をベーコン、けっこう塩かけていませんか？分入ってます。



加工食品

其の12

食べ過ぎないようにするの術

どんなに減塩食に切り替えても、食べ過ぎてしまえば、元も子もないありません。食べ過ぎを防ぐポイント！



ゆっくり

早食い注意！



よく噛んで

一口30回！



色々なものを

少ずつ！

カリウムを味方につける！

カリウムには体内のナトリウム（食塩の成分）を排出する働きがあります。カリウムを多く含む強い味方（食品）を紹介します！



果物



野菜



いも類

腎臓病等の方はカリウム制限が必要な場合がありますので、担当医や管理栄養士に相談してください。



厚生労働省『塩分を控えるための12か条』参照

減塩は世界テーマ

公益社団法人日本WHO協会によれば、成人の食塩摂取量を1日5g未満にすれば、血圧が低下し、脳卒中や心血管疾患などのリスクを下げるにつながると報告しています。WHO加盟国は、2025年までに世界の人の塩分摂取量を30%削減することで合意しているほど、減塩が大きなテーマになっています。



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8月4日『栄養の日』

8(エイト)と4(よん)で、「えいよう」の日としています。