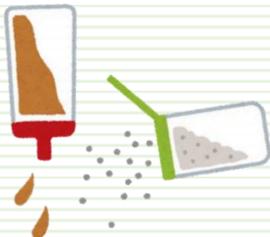


かしこく・おいしく **減塩** して、

## 高血圧

を防ぎましょう！

### 至適血圧

収縮期血圧 **120mmHg 未満**

拡張期血圧 **80mmHg 未満**

高血圧治療ガイドライン 2004 参照

### 1 日の塩分摂取目標量

男性

**8g 未満**

女性

**7g 未満**

日本人の食事摂取基準 2020 年版参照

 **塩分** をとりすぎると、**高血圧** のほかに**動脈硬化**、**腎臓病**、**骨粗しょう症**、**尿路結石** になることも・・・

## 簡単に塩分を減らせるコツ

1

醤油・ソースは直接かけずに  
小皿にとってつける



5

レモンなどの酸味や  
香辛料、香味野菜を利用する



2

だし割醤油や減塩調味料  
を使う



6

塩魚や練り製品、漬物、  
煮物、加工食品を控える



3

めん類は汁を残す



7

塩分総量を抑えるために  
食べ過ぎない



4

みそ汁は具をたっぷり  
入れる



8

塩味の薄い食事に  
慣れましょう♪



## ● 栄養成分表示を確認しましょう

栄養成分表示を見て、どんな食品にどれだけの量の塩分が含まれているかを知り、上手に食品を選びましょう。

栄養成分表示 1皿分(製品20.8g)	
エネルギー … 115kcal	炭水化物 …… 9.2g
たんぱく質 …… 1.5g	<b>食塩相当量 …… 1.4g</b>
脂質 …… 8.1g	カリウム …… 78mg

表示の分量で作った場合(1皿分・牛乳も肉使用)・\*ごはんは含まない  
エネルギー 246kcal 食塩相当量 1.4g

【例】 栄養成分表示  
1食(88g)当たり

食塩相当量

カップ麺全体 5.5g

めん・かやく 1.5g

**スープ 4.0g**

スープを半分残せば、**約2g減**

ここもチェック

## ナトリウムで表記されている場合・・・

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
<u>ナトリウム</u>	〇〇 mg

**食塩換算が必要です!**



$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

## 調味料は、意外と塩分を含んでいます



**薄口しょうゆ**  
大さじ 2.9g  
小さじ 1.0g



**味噌**  
大さじ 2.2g  
小さじ 0.7g



**ケチャップ**  
大さじ 0.5g  
小さじ 0.2g



**濃口しょうゆ**  
大さじ 2.6g  
小さじ 0.9g



**固形コンソメ**  
1個 4g  
食塩相当量 1.7g



**マヨネーズ**  
大さじ 0.2g  
小さじ 0.1g



**顆粒和風だし**  
大さじ 2.4g  
小さじ 0.8g



**ポン酢しょうゆ**  
大さじ 1.2g  
小さじ 0.4g

だしの素やコンソメは実はこんなに塩分を含んでいるのです!  
★調味料はしっかり計量して使しましょう♪

おいしく減塩!

### ★だし割り醤油の作り方★

【材料】

だし昆布、かつお節、醤油

【作り方】

- 昆布:かつお節:水=10cm:1パック(5g):2.3カップ
- だし昆布を水を張った鍋に入れ、2時間以上置いてから火にかける。
  - 煮立つ前にかつお節を入れ、弱火で2~3分煮て火を止める。
  - かつお節が沈んだら、こす。
  - だしと醤油を1対1の割合で薄めれば出来上がり♪

## 血圧を下げるためには・・・

- 野菜・果物を積極的に食べる
- 適度に運動する習慣をつける
- たばこを吸わない
- アルコール制限をする



などの生活習慣の見直しも重要です。

**今日から取り組みましょう!**