

美味しく減塩しましょう！

食塩の過剰摂取は高血圧の原因となり、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病のリスクを高めます。

予防のためにも食塩の多い食品や料理は控え、うす味を習慣化しましょう！

生駒市では食塩の平均摂取量が男性13.8g女性が11.3gであり、過剰摂取の傾向があります。

食品に含まれる
塩の量を確認！

目標量は

男性7.5g

女性6.5g



食パン（6枚切り）
0.8g



カレーライス
2.7g



握り寿司（1人前）
3.8g



カップ麺
5.0g



味噌汁
1.5g

味付けのポイント



酸味

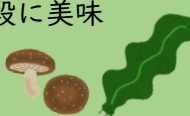


酸味は塩味を強調する特徴があります。酢やレモンなど活用しましょう。



うま味

だしが効いた料理は減塩の物足りなさを感じさせません。また料理が格段に美味しく感じられます。



美味しく

減塩

塩味を少なくすることで感じるもの足りなさを生姜やみょうが、しその葉や柚子などの香味野菜で補えます。

香り



香辛料で辛味や香りをプラスして使うとメリハリのきいた料理になります。カレー粉、七味唐辛子、にんにくなどを利用しましょう。

辛味



普段の生活を見直そう



外食、加工品、汁物の工夫

- ・お寿司はシャリではなく、ネタに醤油をつける
- ・ラーメンの汁は飲まずに残す
- ・味噌汁は1日1杯程度にする など



余分な塩分を排出する

野菜や果物に多く含まれるカリウムには体内の余分な塩分を尿として排出する働きがあります。

また、野菜は日本人において摂取不足の傾向があります。野菜を積極的に摂取することを心がけましょう！

減塩商品の活用

醤油や味噌等の調味料から、お漬物や魚肉練り製品、うどん等の食品まで様々な商品が販売されています。