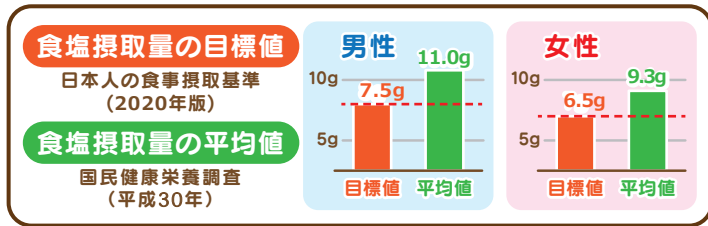


食塩のとり過ぎに気を付けよう

食塩をとり過ぎると体内に水分が多くなり、**血圧が上昇**します。血圧が高い状態が続くと、血管は次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失って、もろくなってしまいます(**動脈硬化**)。動脈硬化は自覚がないまま進行し、やがて**循環器疾患**(**脳卒中**や**心疾患**など)を引き起こしやすくなります。また食塩のとり過ぎは胃がんのリスクが高まる事も分かっています。



日本人の平均では目標値より**2g以上**も多くなり過ぎているんだね。



-2 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から**-2g**。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

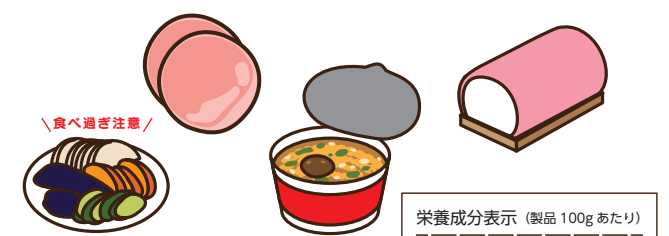
おいしく減塩 1日マイナス2g

厚生労働省

食材選びでマイナス2g!

・**新鮮な旬の食材**をとり入れましょう
食材の持ち味で薄味でもおいしくいただけます。

・**食塩を多く含む食品**のとり過ぎには気を付けましょう
肉の加工品(ウィンナー、ベーコン、ハム)、**漬物**、**魚の加工品**(かまぼこ、ちくわ、はんぺん、塩漬けの魚)、**麺類**(ラーメン、うどん)など



・**栄養成分表示**をみて**食品を選ぶ習慣**を身につけましょう

栄養成分表示 (製品 100g あたり)	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	3.2g
炭水化物	19.8g
食塩相当量	2.0g

食べ方でマイナス2g!

・**しょうゆやソース**は最初からかけるのではなく、**味をみてから使**いましょう
「かけて食べる」より「つけて食べる」とより過剰な塩分摂取を防ぐことができます。

・**めん類の汁を残**しましょう
めん類の汁を残すと、2~3gは減塩できます。

ごちそうさま!

腹八分

・**食べ過ぎないように**しましょう
せっかくの塩分控えめ料理も食べ過ぎれば、塩分の量もエネルギーも多くなります。

調理法でマイナス2g!

・**汁物は具たくさん**にしましょう
具たくさんにすると汁の量が減るため、同じ味付けでも減塩できます。

・**だしのうま味**を利用しましょう
かつおだし、**昆布だし**、**いりこだし**

・**低塩の調味料**を利用しましょう
酢、**ケチャップ**、**マヨネーズ**、**ドレッシング**

・**香辛料**、**香味野菜**、**果物の酸味**を入れましょう
香辛料、**香味野菜**、**果物の酸味**をとり入れると塩分控えめでも味にメリハリがつけます。

・**焼く・揚げる**で香ばしさをつけましょう
食材にほどよく**焼き色**や**焦げ目**をつけると、香ばしい香りが味を引き立てます。