

# 減塩のコツ 8か条

~ちょっとした工夫で美味しく健康な食生活を~



食塩摂取目標量

男性 7.5g/日未満, 女性 6.5g/日未満

©2017日本高血圧学会

## ①新鮮な食材を用いる

旬のものは味も濃く、旨味が多く、栄養価もたっぷり



## ⑤外食や加工食品を控える

適度な塩分を上手に摂取しよう♪

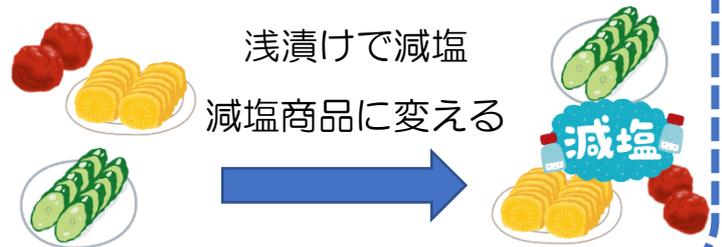
- ・ハム(15g/枚)・・・0.4g
- ・ベーコン(18g/枚)・・・0.4g
- ・ソーセージ(20g/本)・・・0.5g
- ・さつまあげ(1枚 50g)・・・1.0g
- ・焼きちくわ(1本 30g)・・・0.6g
- ・はんぺん(1枚 50g)・・・0.7g



## ②香辛料, 香味野菜や果物の酸味を利用する



## ⑥漬け物を控える



## ③低塩の調味料を使う

いつもの調味料を減塩のものに変えてみましょう

日本高血圧学会のホームページでは美味しい減塩食品を紹介しています。



## ⑦むやみに調味料を使わない



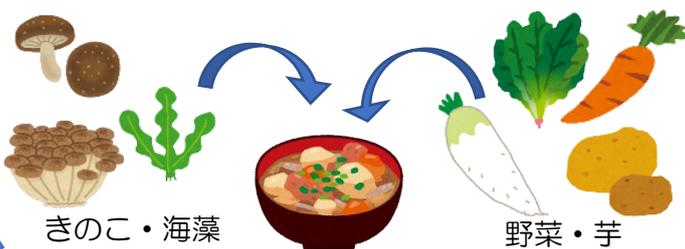
食卓に置かない

味をみてから調味料をプラス

調味料はかけるのではなく、付けるとより減塩に♪

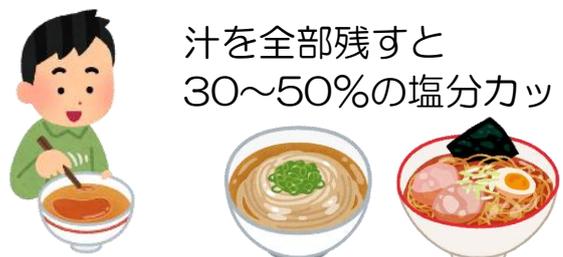


## ④具たくさん汁物にしよう



## ⑧めん類の汁は残す

汁を全部残すと30~50%の塩分カット



【日本高血圧学会 減塩のコツ8か条 参照】