

毎月17日は「減塩の日」！！



どうして減塩しないと
いけないのだろう？

1日の食塩の目標量

男性：**7.5g**未満

女性：**6.5g**未満

※厚生労働省目安

高血圧治療者：**6.0g**未満

※日本高血圧学会目安

発症リスクが高くなる

食塩を
とりすぎると...



胃がん

脳血管疾患

(脳梗塞、脳出血)

心疾患

(心筋梗塞、狭心症)

腎不全

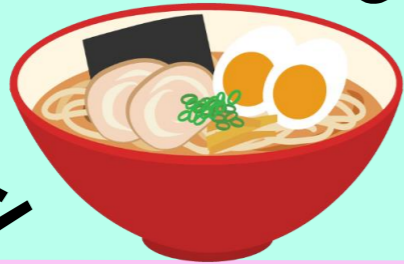
普段の食事の食塩量は？



日本人の食塩摂取量の平均は、
男性：10.9g、女性：9.3gです。
どちらも目標量の**2g以上**上回っています。

※厚生労働省「国民健康・栄養調査」による

6.0g



ラーメン

汁に大量の塩分が含まれています。

6g

4.8g



冷やし中華

5.6g



うどん

5.3g



牛丼

4g

2.2g



鮭

2.2g



梅干し

※ 1個(13g)

2.5g



炒飯

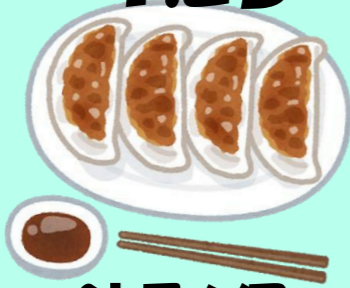
2.3g



カレー

2g

1.2g



餃子6個
(120g)

1.2g



味噌汁

1.4g



干物(あじ)

0.3g



たくあん1切れ

0.6g



ロースハム2枚

0.8g



食パン1枚
※ 6枚切り

0g



白米

調味料の 小さじ1杯分の食塩量は？

小さじ1杯
(計量スプーン約5g)



ペットボトルキャップ
約8分目



0.0 0.1 0.2 0.3 0.4 0.5 0.7 1.0 6.0

小さじ1杯あたりの食塩量(g)

減塩のコツ

よく噛んで食べると
口の中に味がいきわたるので
減塩につながります。



香辛料・香味野菜
を活用



汁物は
具たくさん



酸味を活用



旨味を活用



麺類の汁は
残す



料理は
温かいうちに



醤油はかける
より
つけて調整



加工食品を
控える

