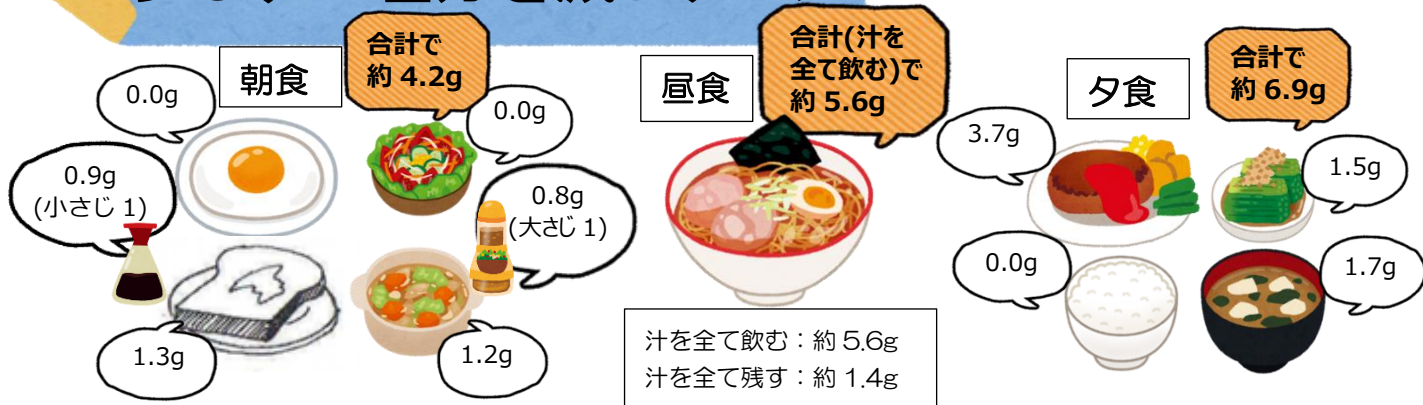


少しずつ塩分を減らすコツ



上の食事では、**1日**で約 **16.7g** の食塩を摂取する（※食塩量は目安）ことになり、さらに、しょうゆやソースなどの調味料やドレッシングを足すと、摂取する食塩量は増加します。

食塩摂取量の目標は、1日あたり男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)となっています。食塩は摂りすぎると、高血圧になり動脈硬化が進行し、その結果心臓病や脳卒中につながる可能性が高くなります。

【上手に減塩をする工夫】 ※医師により、食事療法等の指示がある方は、その指示に従ってください。

- 麺類の汁は残す
- 調味料・ドレッシングは「かける」より「つける」
- 香味野菜・酸味・香辛料を利用
- 旬の食材を選ぶ



令和 3 年 8 月作成