

# 塩分

## 腎臓のはたらきが落ちるとなぜ制限が必要なの？

塩分を尿として出すはたらきが不十分になるため、とりすぎるとむくみや高血圧の原因となり、さらに腎臓を傷めます。

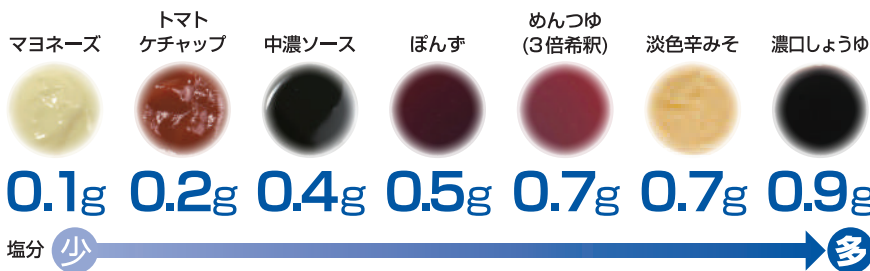
1日6g未満※を目標に  
減塩を心がけてみましょう

※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための量(日本人の食事摂取基準2020年版)

## 無理なくできる減塩のコツ

①いつも食べている食品の塩分量を確認 塩分が少ない食品に替えるだけで簡単に減塩できます。

### 小さじ1(5ml)の塩分



塩分が多い調味料は  
減塩商品にチェンジ

塩分※  
-0.5g  
通常の約半分※

※濃口しょうゆ小さじ1との比較

②味付けにメリハリをつける 全てが薄味だと物足りないので1品はしっかり味付けすると満足感アップ!



### 薄味にひと工夫

<b>だし</b> 旨み・コクで満足感を高める	<b>香辛料</b> ピリ辛が薄味を補うアクセントに	<b>酢・柑橘類</b> 酸味が物足りなさをカバー
<b>その他</b> ネギやしょうがなど香り高い食材を使うと奥深い味わいに		

料理が苦手、手間や時間をかけたくない方は  
塩分2g以下の冷凍弁当が便利です!

レンジで温めるだけ!



### 味付けは最後の仕上げに

舌は食材の表面についた味を感じるので、下味がなくても上にタレなどをかければおいしいと感じられます。

③食べ方を工夫する ちょっと気を付けるだけでかなりの塩分が減らせます。

### ラーメンなどの麺類はスープを残す



全部飲むと  
塩分 **7g**



スープを残すと  
塩分 **3.5g**

### ソースなどの調味料は「かける」よりも「つける」



使用量15.2g  
塩分 **0.9g**



使用量8.4g  
塩分 **0.5g**

※弊社調べ