

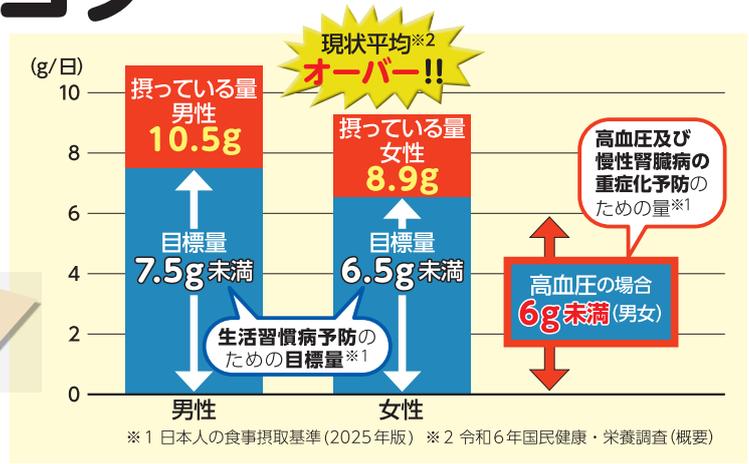
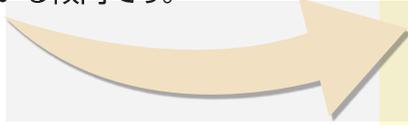
無理なくできる！ 減塩のコツ

血圧のコントロールには塩分を控えることが重要です。

しかし……

1日の食塩摂取量は、男女*ともに**オーバー**している傾向です。

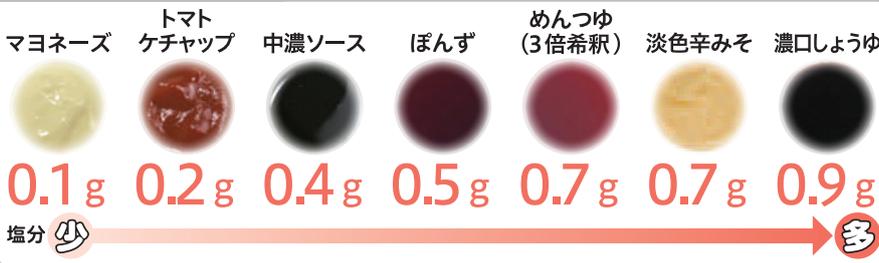
*18歳以上



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



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！



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。

高齢者の場合は

味覚が低下している状態で薄い味付けにし過ぎると食が進まず、低栄養になる恐れが。過度な減塩にならないよう栄養士と相談しましょう。

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**



塩分 **-3.5g!**
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**



塩分 **-0.4g!**
使用量8.4g 塩分 **0.5g**

※弊社調べ

●参考：『塩分1日6gで血圧を正常化するおいしい食事』忍田聡子監修(主婦の友社)、『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』
『高齢者高血圧診療ガイドライン2017』(日本老年医学会)、『減塩のコツ早わかり』牧野直子ほか監修(女子栄養大学出版部)