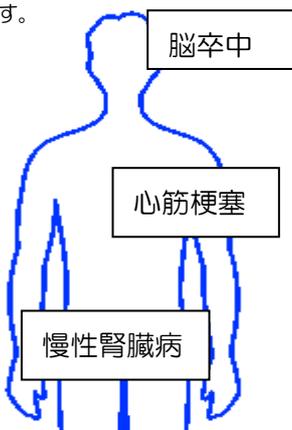


家族のために。減塩のススメ！

食塩のとりすぎは、高血圧などの生活習慣病に影響を及ぼすことから、第3次広島県食育推進計画では、減塩について取組みをしています。

なぜ減塩が必要なのでしょう？

食塩の摂りすぎは、高血圧や脳卒中などを引き起こします。減塩することで、高血圧や脳卒中などを予防することができます。



広島県では、食塩摂取量 1日 8g 以下を目指しています。

(第3次広島県食育推進計画)

現状 10.0g※
目標 8g 以下

※平成 28 年国民健康・栄養調査より

★減塩料理のポイント10★

参考：広島県ホームページ

＜料理の際に次のようなことに気をつけると、塩分は少なくとも満足度がアップします＞

- ① 旬の食材を使う
- ② だしのうまみを活かす
- ③ 酸味、辛味、香りを利用する（酢、レモンやゆずなどのかんきつ類、こしょうなどの香辛料、しょうがなどの香味野菜、ハーブ）
- ④ 油脂の旨みを上手に利用する（ただし、使いすぎに注意）
- ⑤ 最後の仕上げで重点的に料理の表面に味をつける
- ⑥ 煮物は塩分が多い調味料（しょうゆ・みそ）は火をとめる直前に入れる
- ⑦ 調味料は、かけるのではなく、付けて食べる
- ⑧ 各おかずは味付け（調味料）をかえてみる。（魚の塩焼き（塩）、酢物（酢）、具だくさんのみそ汁（みそ）等）
- ⑨ 味にメリハリをつける（1品はご飯の進む料理、他は塩分控えめの料理）
- ⑩ みそ汁は具だくさんにして、汁の量を減らす

ラーメンのお汁を半分残すと…

※お汁を飲むほど
塩分が多くなります。

●めん類のお汁には塩分が多く含まれます。なるべくお汁を残すようにしましょう。



お汁を全部飲む (塩分 6.4 g 摂取)

約 2.5g
減塩



お汁を半分残す (塩分 3.9 g 摂取)

みそ汁の具材と塩分の関係

- みそ汁のお汁には塩分が多く含まれます。
- 野菜たっぷりの具たくさんみそ汁にすると、お汁をよそう量が具材の分減少するので減塩になります。不足しがちな野菜摂取量も増えて一石二鳥です。



具の少ないみそ汁

塩分…1.5 g (お汁 150 g)
野菜摂取量…3 g

約 0.4g
減塩



具たくさんみそ汁

塩分…1.1 g (お汁 130 g)
野菜摂取量…53 g

塩分 1g が含まれる漬物の量

※しょうゆ等をかけると
さらに塩分が多くなります。



梅干し 1/2 個 (5g)



たくあん 2 枚 (23g)



きゅうりぬか漬 3 枚 (19g)



はくさい塩漬 (43g)



キムチ (40g)