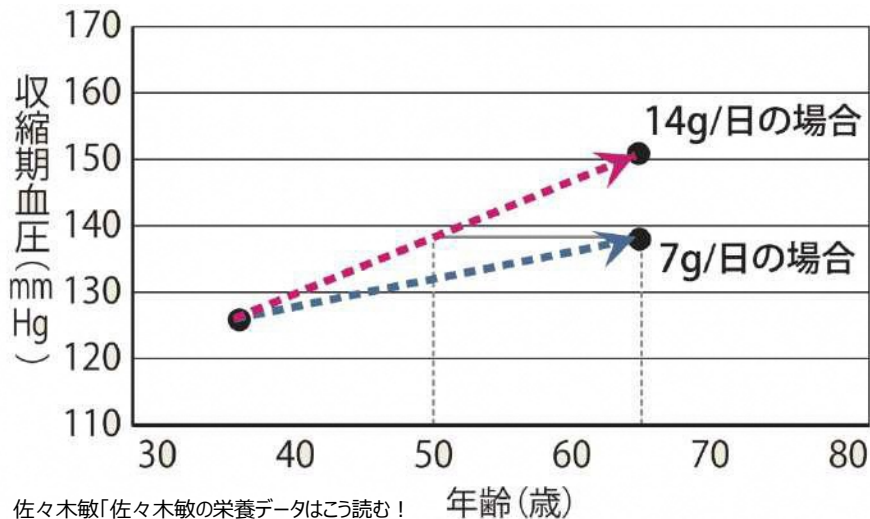


今から減塩はじめましょう

将来(10年後)の正常血圧のために 今の減塩が大切です！

食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算

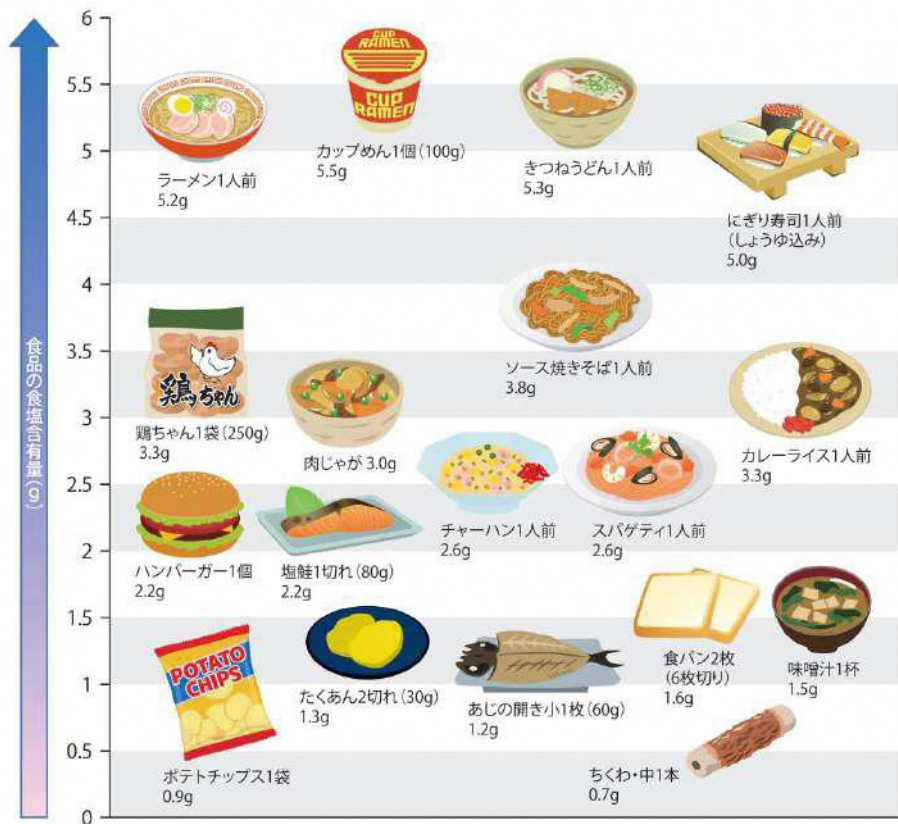


早い時期から
食塩摂取量を
少なくすることで
加齢による
血圧上昇を抑え
高血圧を予防する
ことができます



佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む！
疫学研究から読み解くぶれない食べ方」
(女子栄養大学出版部)

よく食べる食品の食塩含有量



食塩摂取量の
1日の目標量

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)

食塩摂取量は、
1食で2~3gが
目安です！

高血圧治療の
目標量は
1日**6g**未満！



出典：「平成28年度国民栄養調査」参考、「減塩のコツ早わかり」女子栄養大学出版部、
日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」

減塩のポイント



食塩を多く含む
料理や食品に**要注意!**



汁ものや漬物は
1日1回までにしましょう。
肉や魚の**加工品**にも
食塩が多く含まれています。

減塩のポイント



香辛料や酢を活用しましょう!



良い香りの料理は
うす味でもおいしく
食べられます。

ただし、かけ過ぎには
気をつけましょう。

減塩のポイント



「かけて食べる」より
「つけて食べる」!

しょうゆやソースなどは、
「かける」より**「つけて」**
食べたほうが減塩効果があります。

減塩の調味料も
うまく活用しましょう。



減塩のポイント



腹八分目を心がけましょう!

せっかくのうす味料理でも、
たくさん食べれば
食塩量も多くなります。

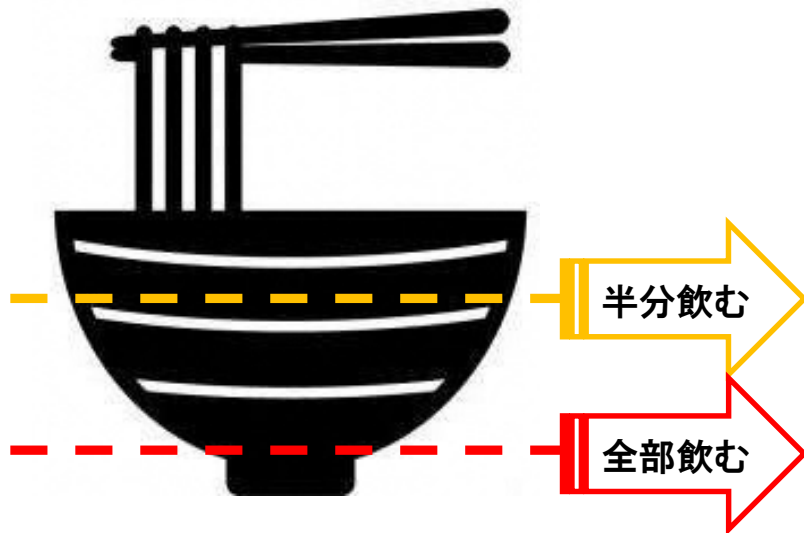
肥満予防のためにも**腹八分目**に
おさえましょう。



減塩のポイント



麺のスープ、どれぐらい飲んでいきますか？



麺類に含まれる塩分量

うどん・そば	ラーメン
4.2g	4.8g
6.3g	7.2g

※おおよその目安量です

食塩のとりすぎに注意しましょう！

