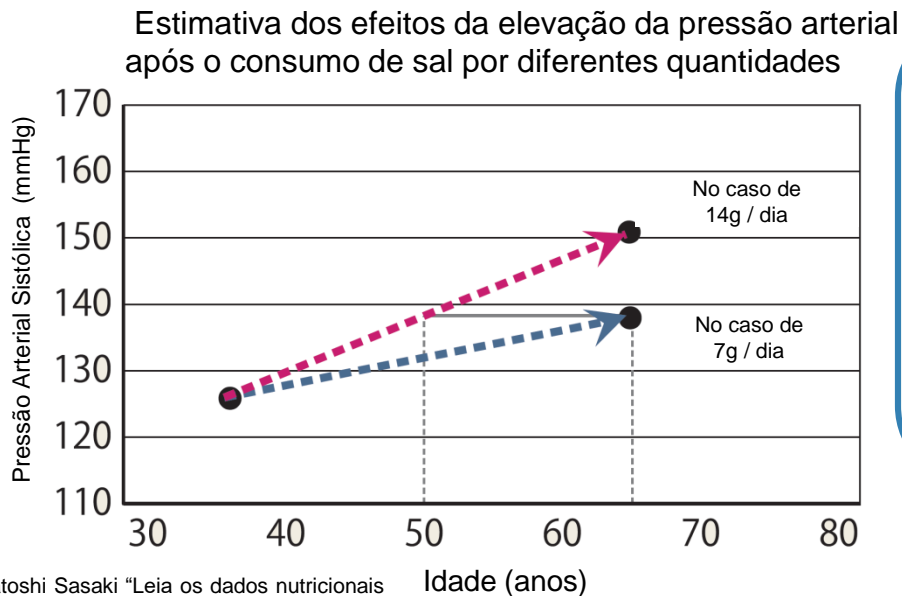


# Vamos começar a reduzir o sal

A redução do sal hoje é importante para preservar a pressão arterial normal no futuro (daqui a 10 anos)



**Ao reduzir a ingestão de sal desde cedo, é possível controlar o aumento da pressão arterial devido ao envelhecimento e prevenir a hipertensão**

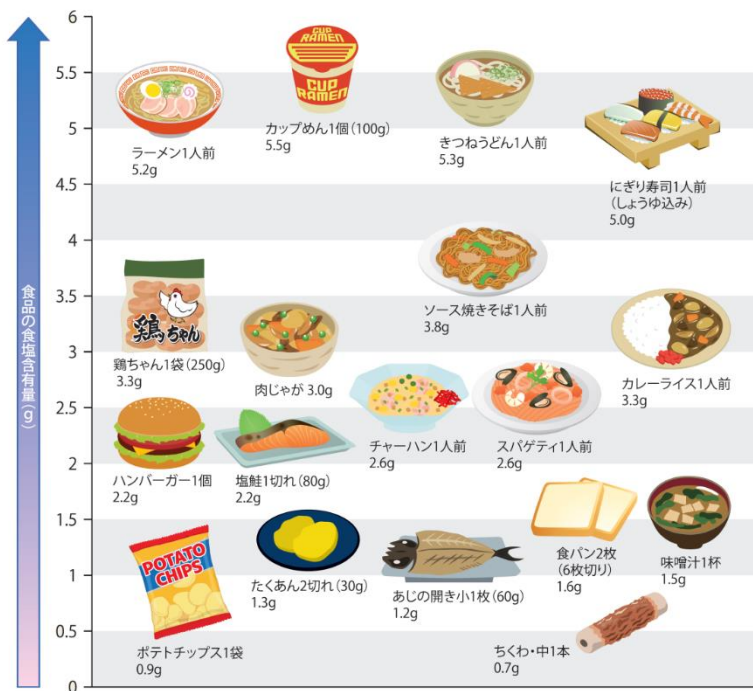
Satoshi Sasaki "Leia os dados nutricionais de Satoshi Sasaki! Como comer de acordo com os estudos epidemiológicos" (Departamento de Publicação da Universidade de Nutrição de Kagawa)

Seção de Tratamento Médico do Departamento de Saúde e Bem-Estar da Província de Gifu – Centro de Saúde Pública



## Anotação da mesa do Minamo (Redução de sal ②)

# Teor de sal de alimentos consumidos com frequência



Meta de quantidade diária da ingestão de sal  
Homens **Menos de 7,5g**  
Mulheres **Menos de 6,5g**  
(Padrões de ingestão alimentar japonesa, edição 2020)

A ingestão padrão de sal é de 2 a 3g por refeição!

A quantidade desejada para o tratamento da hipertensão é inferior a **6g** por dia!



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」

# Pontos essenciais de redução de sal

Tenha muito cuidado com alimentos ricos em sal



Sopas e conservas não devem ser consumidos mais do que **uma vez por dia**. As **carnes e peixes processados** também contêm muito sal.

# Pontos essenciais de redução de sal



## Aproveite o verdadeiro valor das especiarias e do vinagre!



Pratos bem aromáticos podem ser saboreados deliciosamente mesmo de sabor leve. Mas, tome cuidado para não adicionar demais.

# Pontos essenciais de redução de sal

Em vez de “despejar o molho”,  
“passe o alimento no molho”!



Em vez de **“despejar”** molhos ou shoyu no alimento, é eficaz para redução do sal, **“passar”** no molho. **Faça bom uso de temperos com baixo teor de sal.**



# Pontos essenciais de redução de sal

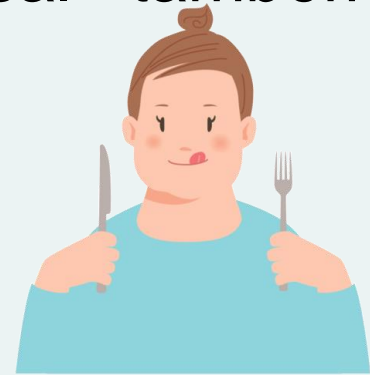
## Pratique! “Hara hachi bun me”

Um ensino confucionista que instrui as pessoas a comerem apenas 80% do que comeriam e não até que estejam cheias



Mesmo sendo “pratos leves”, **se comer muito**, a quantidade de sal também aumenta.

Para prevenir a obesidade, pratique o **“coma apenas 80% do que comeria”**.

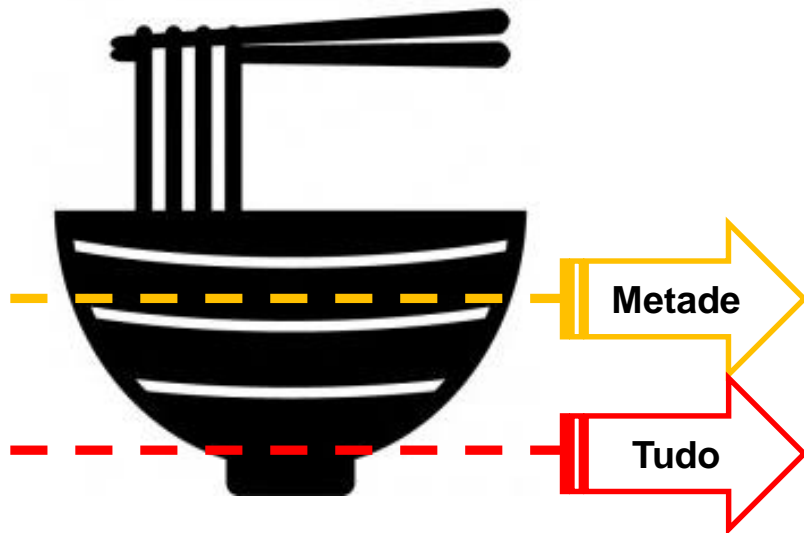


# Pontos essenciais de redução de sal

## Quanto bebe da sopa de macarrão?



Quant. de sal contido em  
sopa de macarrões



Udon • Soba	Ramen
4.2g	4.8g
<b>6.3g</b>	<b>7.2g</b>

※Valor aproximado

**Cuidado com o excesso de sal!**

