



クイズ
・答え



Q

塩分が一番多く含まれるのは？

- A バタートースト 6枚切り1枚
- B 素うどん1杯
- C ナポリタンスパゲティ 1杯

A

B 素うどん1杯

今月の
健康
コラム



「続けよう！始めよう！減塩生活」

減塩が体に良いことは多くの人を知っていますが、知らず知らずのうちにとっているのが塩分です。減塩のコツを意識し実践しましょう！

塩分量の比較

主食



汁がある場合は塩分が多い汁を残すと塩分約2.3g



ご飯は塩分0g!

副菜



海鮮の具材は塩分多め!



主菜



主菜



煮るより焼く！水分が少ない方が減塩です。



副菜



種類によって異なります。成分表示を確認を!



塩分は1日 男性7.5g未滿、女性6.5g未滿 が目標量です。

* 高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための食塩相当量は、男女とも6.0g/日未滿

引用:日本人の食事摂取基準(2020年版)*基準値は随時、最新の値を確認してください



減塩のコツ

- 素材そのもののおいしさをいかす
- 酸味や香り、スパイス、だしを効かせる
- 調味料は計量スプーンで測る、かけ調味料は小皿にだす
- 温かいもの、冷たいもの、それぞれ味わいが良い最適の温度のうちに食べる
- 加工食品は成分表示を確認し、塩分がどのくらい含まれているか意識する
- 味をかき混ぜたいときは、最後の仕上げで表面に味をつけたり、煮汁にトロミをつける
- みそ汁は具たくさんにし、汁の量を減らす

* 現在治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

