

塩分の摂りすぎに要注意！！

こんにちは。僕は、減塩啓発キャラクターの良塩(よしお)です。
塩分について教えます！



©はね丸

なぜ塩分を摂りすぎてはいけないの？

塩分を摂りすぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、薄めようとしてたくさんの水分が体内に溜めこまれ、血液量が増えることで血管にかかる負担が増加し、血圧が上昇します。高血圧になると、**血管がダメージを受け、動脈硬化が進み、脳血管疾患や心臓病、腎臓の病気の発症に繋がります。**



塩分はどのくらい摂っていいの？

成人男性 7.5g/日、成人女性 6.5g/日、高血圧*の人 6g/日以下

が目標です。下の絵のように、普段食べている食べ物にも塩分がたくさん含まれているものもあるから、食べすぎには気をつけましょう！



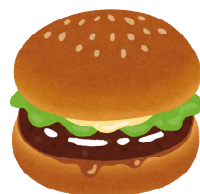
*高血圧：血圧が[♯]140/90 以上



ラーメン 5.5～5.9g
(汁含む)



味噌汁 1.5g



テリヤキバーガー 2.5g



梅干し(中1個)1.8g

汁を残すと約半分！



カレーライス 3.3g



オムライス 3.3g



さんまの塩焼き 2.1g



濃口醤油(小さじ1)0.9g

【裏面】減塩のポイント ➡

★減塩のポイント★

「げ・ん・え・ん・し・て・や・さ・い・か・ら」食べると覚えましょう！



げ:減塩商品を活用しよう！

調味料や加工品、菓子類など様々な種類の減塩商品があります。無理なく手軽に減塩したい方におススメです。

ん:ごはん食がおすすめ！

白米の塩分は0gです。食パン(6枚切1枚約0.8g)、麺類(干しうどん・1束1.2g)には塩分が含まれています。

え:塩分量を知ろう！

普段食べている食品や調味料に塩分がどのくらい含まれているかを知ることは、減塩への第一歩です。

ん:旬の食材を使おう！

季節の美味しい新鮮な食材を使うことで、素材の味を楽しむことができます。



し:汁物は1日1回！具たくさんにしよう！

みそ汁の塩分は1杯1~2gです。野菜などの具をたくさん入れることで、うまみを活かして塩分を控えることができ、汁の量も減ります。



て:手作りだしを活用しよう！

だしのうまみを効かせると薄味でも美味しく食べることができます。市販のだしは食塩が含まれている物があります。

や:野菜を摂取して食塩を排泄しよう！

野菜や果物、海藻に含まれるカリウムはナトリウム(塩分)の排泄を促します。

(注意！！腎疾患がある方は主治医にご相談ください)



さ:酸味や香辛料、香味野菜を上手に使おう！

酢やレモン、塩分が含まれていないコショウや唐辛子、カレー粉、カボスや生姜などで味にメリハリをつけます。

い:いっぱい食べずに、食べる量を減らそう！

食べる量を減らせば、その分摂取する塩分も減らすことができます。

か:かけずにつけよう！調味料

ドレッシングやしょうゆは、かけるのではなく、つけながら食べることでかけ過ぎを防止できます。



ら:ラーメンやうどんなどの麺類の汁は少しでも残そう！

ラーメンやうどんの汁の塩分は3~6gと高めです。