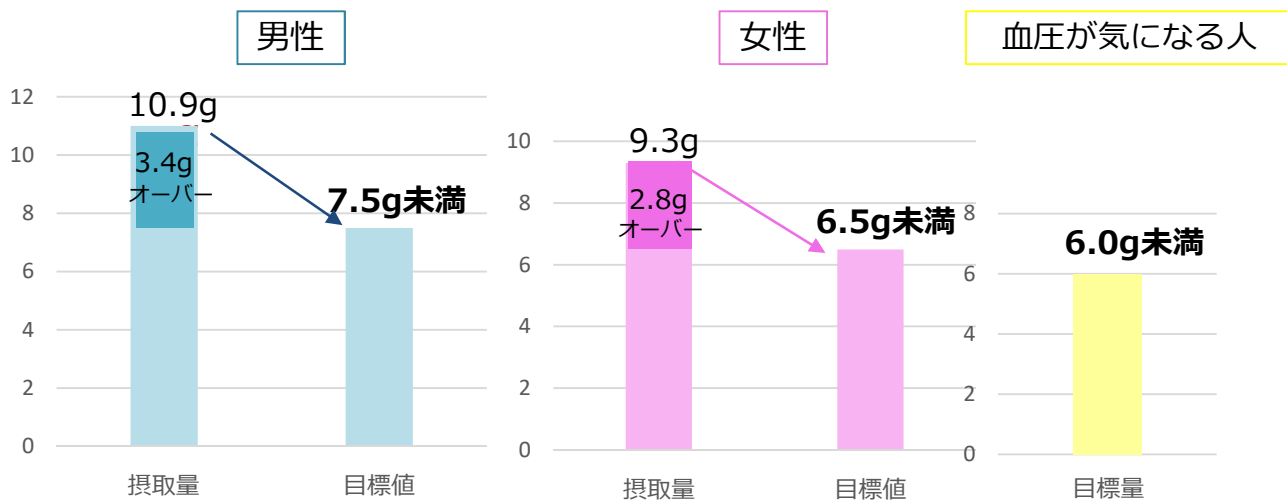


塩分とり過ぎていませんか？

◆食塩の摂取状況と減塩目標値

1日の総塩分摂取量は平均で男性10.9g、女性では9.3gと日本人の食事摂取基準の推奨値（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を大幅に超えています。



令和元年「国民健康・栄養調査」・「日本人の食事摂取基準」・「高血圧治療ガイドライン2020」より作成

◆塩分のとりかたをチェックしましょう！

日頃の食生活を振り返り、あてはまるものに✓を入れてみましょう！

	質問事項
☐	外食が多い
☐	濃い味付けが好き
☐	食卓に塩やしょう油が常に置いてある
☐	おかずの量が多い
☐	コンビニ弁当、お惣菜、インスタント食品をよく食べる
☐	うどん、そば、ラーメンなど麺類が好き
☐	干物などの塩蔵品やかまぼこなど練り製品をよく食べる
☐	漬物・梅干し・佃煮をよく食べる
☐	お煎餅、スナック菓子をよく食べる
☐	ハム・ウィンナーなど加工品をよく食べる

結果：チェックが多いほど、塩分のとり過ぎ！

減塩のポイント

新鮮な食材を用いる



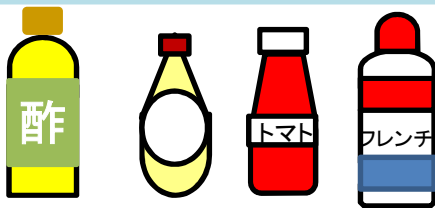
食材の持ち味で薄味に調理しましょう

香辛料・香味野菜や果物の酸味を利用する



こしょう、七味、かんきつ類の酸味、香辛料を組み合わせましょう

低塩の調味料を使う



酢・マヨネーズ・ケチャップ・ドレッシングを上手に使いましょう

味噌汁は具たくさんに



汁は少なめにしましょう

外食、加工商品を控える



目に見えない食塩が入っています

漬物控える



食べる頻度を減らしましょう

むやみに調味料を使わない



まず、味付けを確かめてから、使いましょう

麺類の汁は残す



全部残せば2～3gの減塩できます

◆ カリウムを増やそう！



カリウムは野菜や芋、海藻、きのこ類や果物などの含まれています。色々な食品を食べるようにすると、食事全体の栄養バランスも整い、同時にカリウムもとれます。

腎臓の治療を受けている方は、カリウムの摂取量は主治医に相談しましょう。