

元気のひきだし

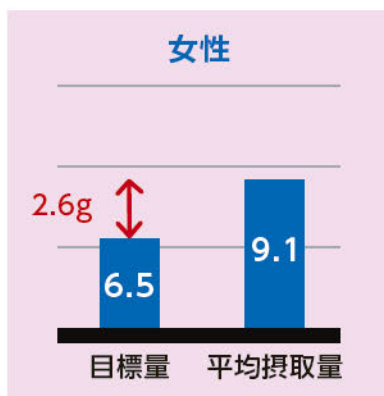
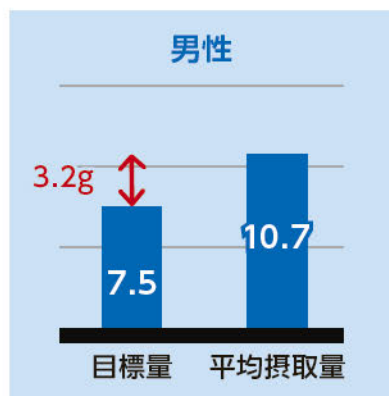
減塩のごはんっておいしくない???

血圧が高めなどの理由で“減塩”を勧められることがあると思います。

適切な1日の食塩量は男性で**7.5g**未満、女性で**6.5g**未満とされています（高血圧の人は**6.0g**未満）※1。ですが、実際には日本人は平均で男性**10.7g**、女性**9.1g**の食塩を摂っているとのデータがあり※2、目標との差は大きいです。今まで自由に好きに食べていた人にとって、減塩の食事は味気なくつまらないものになってしまいがちです。毎日の食事の中でちょっとした工夫をすることでおいしく塩分を減らしていきましょう。

※1 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年版」

※2 厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」



汁を残す **小皿を活用する**

薬味を添えて **栄養成分を確認**

エネルギー	43 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	1.0 g
炭水化物	5.5 g
食塩相当量	2.5 g

食べ方の工夫

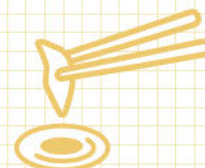
●かけるより付ける!

しょうゆなどの調味料はかけるより付けたほうが少ない量で味が付きます。

●麺類の汁は残す!

●栄養成分表示で塩分を確認!

スーパーなどで市販されている食品を購入する際、栄養成分表示を見て食塩量を確認する習慣を。



調理の工夫

うまみ：だしを効かせる

酸味：酢やレモンなどの酸味を効かせる

辛味：こしょうやカレー粉などの香辛料を効かせる。

しょうがやねぎ、しそなどの薬味を添えても。そして、食材をしっかり脱水する!

たとえば、青菜の和え物は味付けの前にしっかり青菜の水分を絞ると少ない調味料で味付けができます。

※1食の中で、味の濃い献立・薄い献立を組み合わせでメリハリを付けましょう!

塩味以外の味をしっかり付けることで
塩分が少なくてもおいしく食べられる

からだの中の塩分の排出を促す

野菜や果物、海藻、きのこなどに多く含まれるカリウムは余分なナトリウム(塩分)を体外へ排出して、血圧を下げる作用があります。積極的に摂りましょう!

※腎臓の機能が低下している方は制限がある場合があるので、かかりつけ医に相談しましょう。

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217