

# 減塩

## はじめてみませんか

食塩のとりすぎは、さまざまな病気のリスクを高めます

健康に長生きするための減塩をご提案します

今回は食べるときのコツをご紹介します

↳ 食塩摂取量を減らすために

めん類の汁は残しましょう



・汁を全量飲み干すと食塩摂取量は約5gとなります

食塩の多いものは食べる回数を減らしましょう

・佃煮や漬物など食べる回数を減らしましょう

・汁物は1日1回を目安に具沢山



カリウムが多く含まれる食品を積極的に摂りましょう



・野菜や果物に含まれるカリウムと水分を同時に摂って

**\*注意：腎機能障害のある方は医師にご相談下さい**



調味料は「つける」

・「かける」と「つける」では塩分摂取量に大きな差がでます

栄養成分表でチェックしてみてください

・市販のお惣菜やインスタント食品を食べる際は

栄養成分表示の「食塩相当量」を確認しましょう

栄養成分表示  
〔1袋(10g)当たり〕

熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g