

栄養ニュース



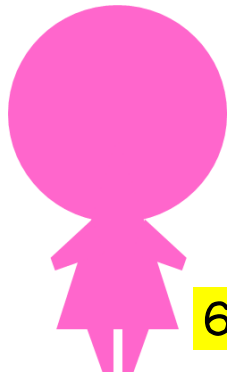
食塩は体に必要な成分ですが、
摂りすぎは高血圧や心疾患・胃がんなどの
リスクを高めます！
夏は汗をかく分、
補給することも大事ですが、
摂りすぎには注意しましょう！

私たちが摂っていい塩分量って??



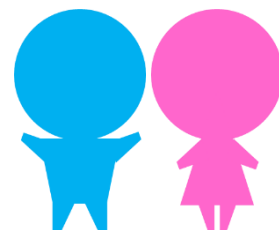
男性

7.5g未満



女性

6.5g未満



高血圧の方

6g未満

減塩のコツ

①だしを効かせる



だしの風味を
味わいましょう。

②麺類のスープを残す



スープには2~3g
の塩分があります。

③カリウム食品を 多く食べる

カリウムは
塩分を排出
します。
※腎障害を有する場合には
カリウムの積極的摂取は
控えましょう。



④味噌汁は具たくさん で1日1回



同じ塩分濃度でも
減塩になります。

⑤減塩の調味料を使う

減塩醤油(大さじ1)・・・1.4g
濃口醤油(大さじ1)・・・2.6g



⑥食膳に調味料を 置かない



塩分の追加をしないように
しましょう。

⑦料理は温かいうちに

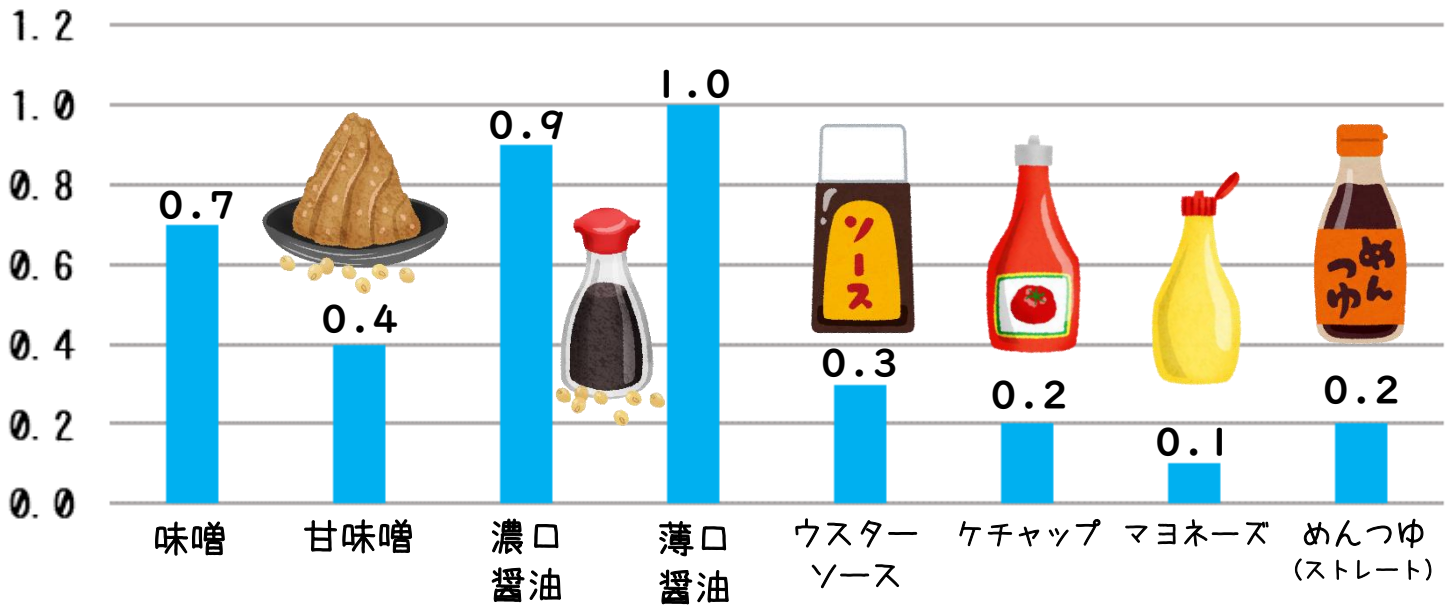
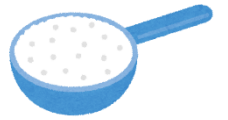


冷めると
薄味に感じます。

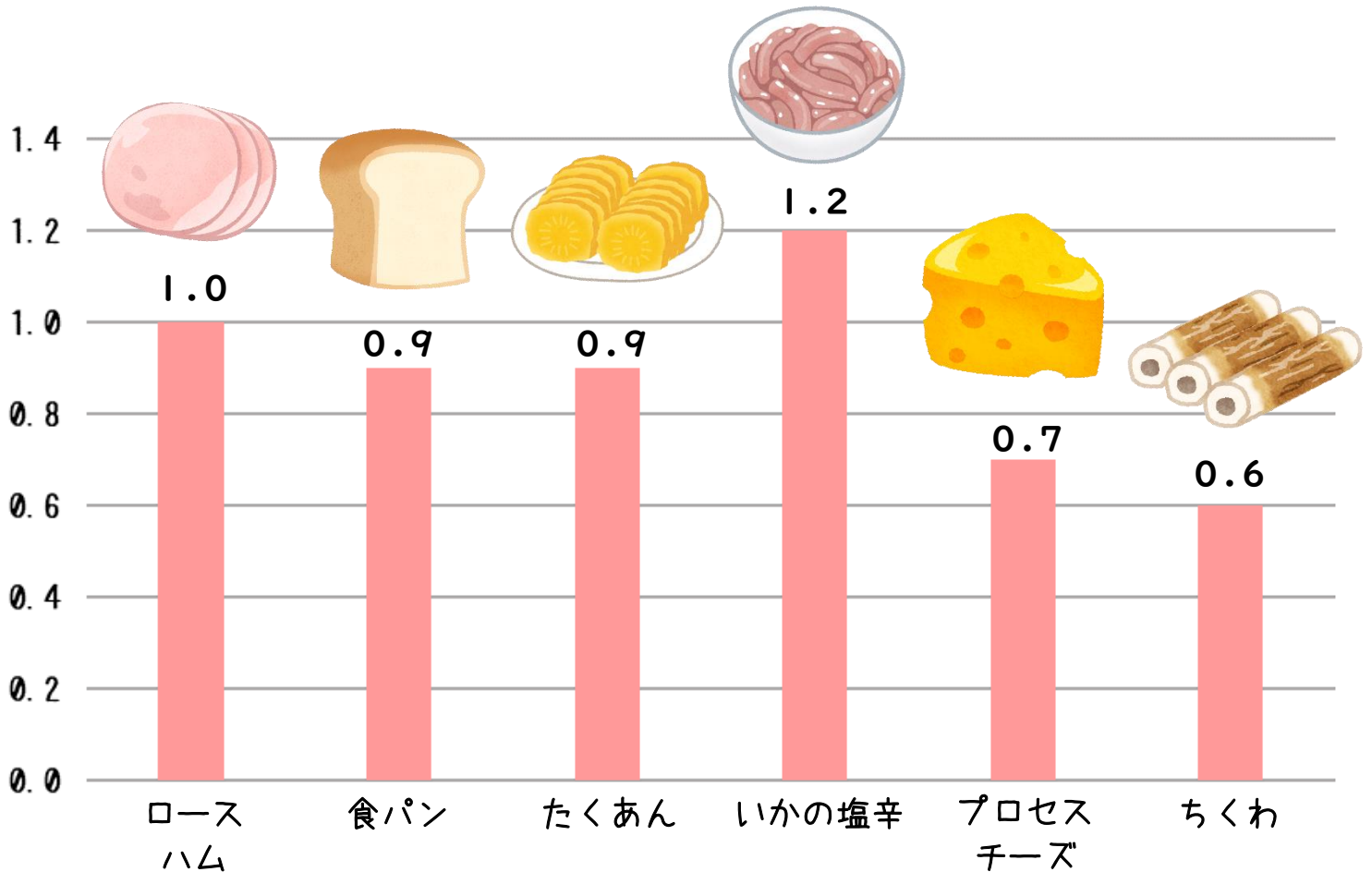
できることから
1つずつ
始めて
減塩に挑戦
していきましょう♪

調味料・加工食品に含まれる食塩の量

【 小さじ1杯に含まれる食塩の量 】



【 加工食品に含まれる食塩の量 】



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →