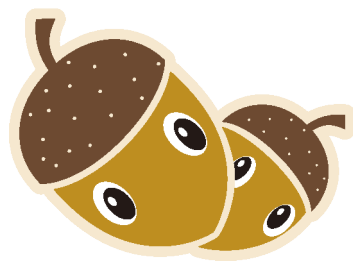


①

ニコニコサロン

「さあ、塩分を
減らしましょう」



あなたの街の

船越南どんぐり薬局

安芸区役所となり

電話 082-821-0203

営業時間

月火木金 9:00~18:00

土曜日 9:00~15:00

②

日本人の塩分摂取量

現在のところ、平均で1日11g～12g

- 【和食例】
ご飯 1杯..... 0g
味噌汁 1杯..... 2.0g
いわしの丸干し 2尾..... 1.1g
ほうれん草のお浸し 小皿..... 0.8g
塩分 合計 3.9g



pixta.jp - 4780298

- 【洋食例】
食パン 1枚(マーガリン)..... 0.9g
牛乳 1杯..... 0g
チーズ 2切れ..... 1.1g
野菜サラダ 1皿(ドレッシング)..... 0.5g
塩分 計 2.5g



pixta.jp - 11089908

③ なぜ、塩分のとりすぎがよくないのでしょうか・・・



のどが渇く



血圧が上がる



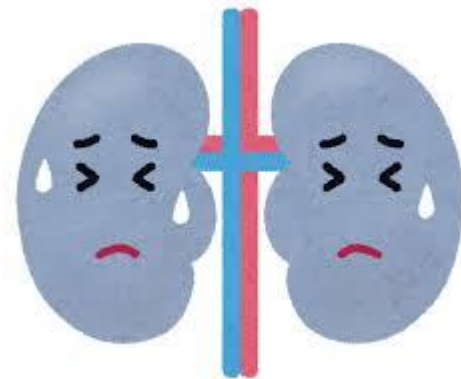
むくむ

④

塩分のとりすぎが 原因といわれている病気は？



高血圧症



腎臓疾患



不整脈・心疾患

⑤ 塩分を減らす目標値は？

参考:2015年版
「日本人の食事摂取基準」



男性8g未満



女性7g未満



高血圧患者では1日6g未満

⑥

どうやって減らす?? No.1

* 塩分を減らすポイント

- ・薄味に慣れる。
　　少しずつ段階的に食塩量を減らしていく。
- ・漬け物、汁物の量に気を付けて。
- ・しょうゆやソースは料理にかけず、小皿にとって少しだけつけて食べる。
- ・酸味を上手に使いましょう
- ・香辛料をふんだんに
　　(唐辛子、こしょう、カレー粉)



7

どうやって減らす?? No.2

* 塩分を減らすポイント

- ・香りを利用して
(ゆず、しそ、みょうが、ハーブ)
- ・昆布やかつおぶしなどで、だしをとると
薄味でも風味ゆたかにおいしく食べれる。
- ・少量の油を使うことで、口の中に塩味が
長くとどまる。
- ・酒の肴に注意
- ・練り製品、加工食品には気を付けて。
かまぼこ、はんぺん、さつまあげ
ハムやベーコン
- ・食べ過ぎないように。



⑧

どうやって減らす?? No.3

*「塩分」を排出するポイント

体内の余分な塩分を体の外に出す作用があるのが「カリウム」です。

「カリウム」を多く含む野菜や海草類、果物を積極的にとりましょう。

ただし、腎臓や心臓の病気を有している人は、医師に相談するようにしましょう。

