

食塩量の多いもの

カップ
ラーメン
6.1g



ラーメン
5.1g



きつねうどん
5.4g



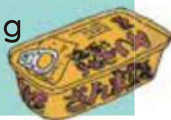
ちらし寿司
3.6g



おにぎり
1.5g



さんま蒲焼缶
1.5g



たらこ(1腹)
2.8g



塩鮭
1.6g



梅干し(10g)
2.2g



ハム(2枚)
0.5g



しょうゆ
(小さじ1)
0.8g



みそ
(小さじ1)
0.7g



ポン酢
(小さじ1)
0.5g



ケチャップ
(小さじ1)
0.2g



外食での注意3か条

1. 外食は味が濃いめなので、卓上調味料を使わない!
2. 麺のつゆは残す! 汁物は具たくさんを選び、汁からとる食塩を減らしましょう。
3. 牛丼やスパゲティなどは、ごはんや麺に汁の食塩が染みるので、単品ものはなるべく避ける!

食塩を排泄するには…

食塩の成分であるナトリウムの排泄を促してくれるのはカリウムです。カリウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

※腎臓病の人はカリウム摂取制限が必要な場合がありますので、医師にご相談ください。

カリウムを多く含む食品

アボカド・ほうれん草・納豆・昆布・わかめ・バナナ・プチトマト・アーモンド・煮干し・かつお節・さつまい



品川区保健所 ◇品川保健センター ☎3474-2902
◇大井保健センター ☎3772-2666
◇荏原保健センター ☎3788-7015

2018年9月

©2001, 2018 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No. G582631

げんえん 減塩のススメ



しながわ観光大使

cinnamoroll

日本人の食事は食塩摂取量が多く、平成28年東京都民の健康・栄養状況では、**1日当たりの食塩摂取量(成人)**
男性は11.0g・女性は9.1gでした。

食塩に含まれるナトリウムのとりすぎは、高血圧の主な要因です。1gの減塩により、収縮期血圧が高血圧者で1mmHg、非高血圧者で0.5mmHg低下することがわかっています。おいしく食べる工夫をしながら上手に減塩することが必要です。

出典：健康日本21(第2次)

できることを□にチェック!

1日の食塩摂取目標量 **男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満** (日本人の食事摂取基準2015年版)

香辛料を使う

カレー粉や唐辛子、こしょう、わさびなどのスパイスで辛味や香り、色を添えて



うまみを使う

昆布や削り節、干し椎茸、煮干などのだしを濃いめにとっておいしさアップ



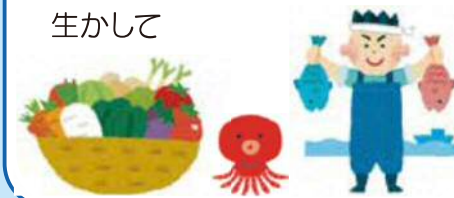
酸味を使う

酢やレモン、ゆず、すだちなどの柑橘類、トマトなどの酸味をアクセントに



旬の食材を使う

新鮮な季節の食材で、素材の味を生かして



香りを使う

ハーブやにんにく、ねぎ、生姜、しそ、みょうが、三つ葉などの香りで



香ばしさをを使う

焼いたり揚げたりして香ばしさを付けて



木の実を使う

ごまやくるみ、ピーナッツなどを使って風味をアップ



表面だけに味をつける

塩味は最初に舌に触れたときに感じるので、表面に味をつける



麺類の汁は残す

ラーメンやうどん、そばなどの汁には6g前後の食塩が入っています



調味料はちょっとつける

しょうゆやソースなどは、全体にかけず、小皿に取り、つけて食べる



汁物は具たくさんに

野菜などの具を多くして汁の量を減らし1日1杯



食塩の多い食品は控えめに

ハムやウインナー、漬物、練り物、魚卵(いくら、明太子)、干物、インスタント食品、スナック菓子など



味にメリハリをつける

均一に味付けを控えるより、1品は普通の味付けにして、ほかを薄味に



薄味に慣れる

味覚は慣れるので、少しずつ食塩量を減らしていく



食べ過ぎない

味が薄くても量が多いと食塩のとりすぎに



健康のために、おいしく減塩してみませんか?
できることから始めてみましょう!

