

4. 塩分



1日 **【男性】7.5g未満** **【女性】6.5g未満** が、目標量です。

なぜ控えなきゃいけないの？

食塩をとりすぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

日本の食生活では、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多く取る傾向があります。低塩の調味料を使用したり、風味付けに香味野菜を使うなど、出来るところから減塩に取り組んで、徐々にうす味になれていきましょう。

減塩のコツ



めん類の汁は残す
全部残せば2~3g減塩できる



香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
香辛料、酸味を組み合わせる



外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が隠れている



低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシング等を上手に使う

【参考：厚生労働省HP】

相模原市 健康増進課

使用イラスト：株式会社アドム