



塩分ひかえめ、だいじやに。

～津市減塩推進キャッチフレーズ～

濃い味付けが好き、何となく調味料をかける、いつも食べ過ぎてしまう・・・このようなことはありませんか。未来の自分のために、毎日のちょっとした工夫で減塩生活を実践しましょう。

これならできる！ 減塩生活

続けるポイントは
おいしく

① 食べ方で工夫



■ 麺類のつゆを飲み干さない



(例) うどん



麺と具をすべて食べて・・・

つゆは飲まない



つゆを半分飲む



つゆをすべて飲む



つゆを残せない料理 (焼きそばやスパゲッティなど) の食べ過ぎには注意が必要。

■ 調味料をかけずに酸味を効かせる



(例) 焼き魚

しょうゆ小さじ1



チェンジ

しょうゆ小さじ1をレモンに



(魚自体に含まれる食塩相当量です)

■ 調味料は料理の味を確かめてから使う



(例) 魚型容器のしょうゆ1個



食塩相当量
0.4g

② 調理で工夫



■ 汁物は具たくさんにして、汁を減らす

■ かつおや昆布のだしを使う



■ 香辛料や香味野菜を使う

(カレー粉、からし、わさび、しょうが、しそ、ねぎ、ゆず、みょうが、パセリなど)

(例) みそ汁

通常



チェンジ

具を多く、汁を少なく



※食塩相当量は目安です

③ 選び方で工夫



■ 減塩・低塩食品を選ぶ

(しょうゆ、みそ、ソース、つゆ、だし、ドレッシング、カップラーメン、おかしなど)

■ 新鮮な食材を選ぶ

④ 野菜を食べる



カリウムは、ほうれん草、さつまいも、納豆、バナナなどに多く含まれているよ。

野菜や果物に含まれる「カリウム」には、体内の余分な食塩（ナトリウム）を尿中に出す働きがあります。 ※腎臓の機能に心配のある方は医師にご相談ください。

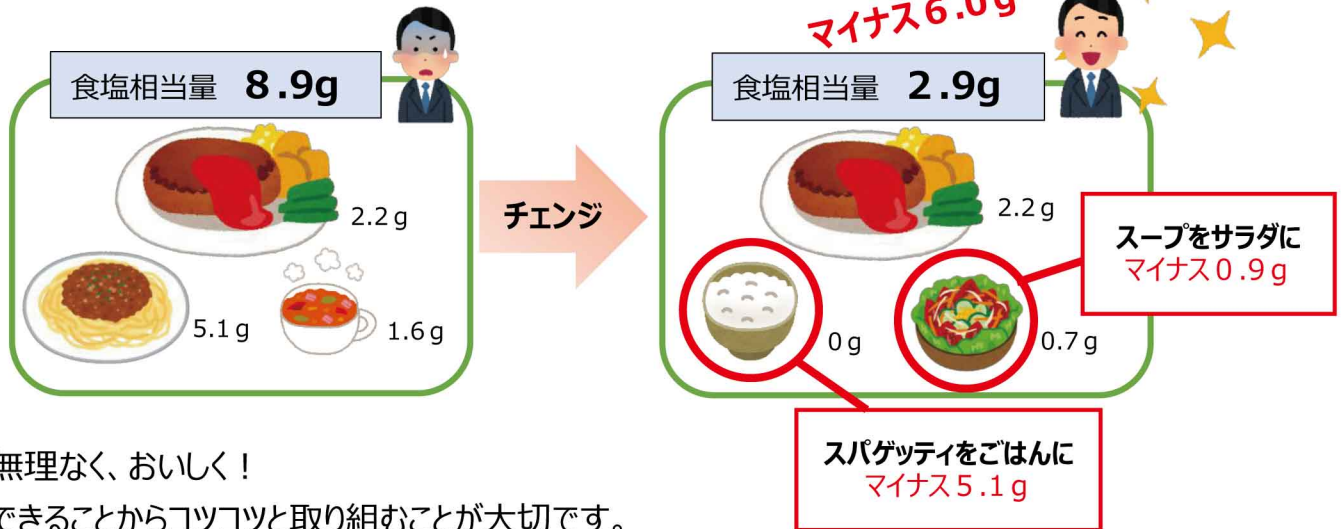
⑤ 腹八分目にする



塩分ひかえめの料理でも、たくさん食べれば食塩もエネルギーも摂取量が多くなるため注意が必要です。

普段の食事を見直そう

Aさんのある日の夕食…



無理なく、おいしく！

できることからコツコツと取り組むことが大切です。

生活習慣病の発症を予防するために目標とする食塩相当量は、

1日男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

(高血圧及び慢性腎臓病 (CKD) の重症化予防のための食塩相当量は、男性、女性ともに1日6.0g未満です。)



■ **いつも減塩を心がけて食事しよう** ■