

食塩摂取の1日の目標量って？

●男性 8g未満 ●女性 7g未満 ●高血圧者 6g未満

ちなみに食塩小さじ1杯=6gです

日本人の食事摂取基準2015年版
高血圧治療ガイドライン2014 日本高血圧学会

おいしく
減塩の工夫

1

塩分の摂りすぎは、高血圧の主な原因です。毎日の食事で食塩摂取量に影響しやすいのは**調味料の使い方、外食のメニュー、加工食品やスナック菓子等**です。日頃の心がけと工夫で食塩摂取量を減らすことができます。

【調理のときのひと工夫】

調味料に含まれる 食塩相当量を知っておく

(小さじ1杯分)

●濃口しょうゆ	0.9g
●味噌	0.7g
●ウスターソース	0.5g
●トマトケチャップ	0.2g
●顆粒和風だし	1.6g
●顆粒コンソメ	1.3g

顆粒だし、濃縮だしには、食塩が含まれていることが多いので、とり過ぎに注意しましょう。

酸味を活かす



「酢」は無塩です。レモン、かぼす、すだちなど柑橘類を利用すれば酸味だけでなくさわやかな香りも楽しめます。

天然だしをとる



こんぶ、かつお節、にぼし、干ししいたけなどの「うまみ」を生かすと塩味が少なくてもおいしく仕上がります。

「旬」食材を選ぶ

新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのもののおいしさを楽しむことができます。

香辛料・香味野菜等を 上手に使う

- 香辛料 カレー粉、からし、わさび、しょうが、とうからしなど
- 香味野菜 しそ、ねぎ、ゆず、みょうが、パセリなど



汁物は具を沢山に

野菜やきのこなど、食物繊維の多いものがおすすめです。