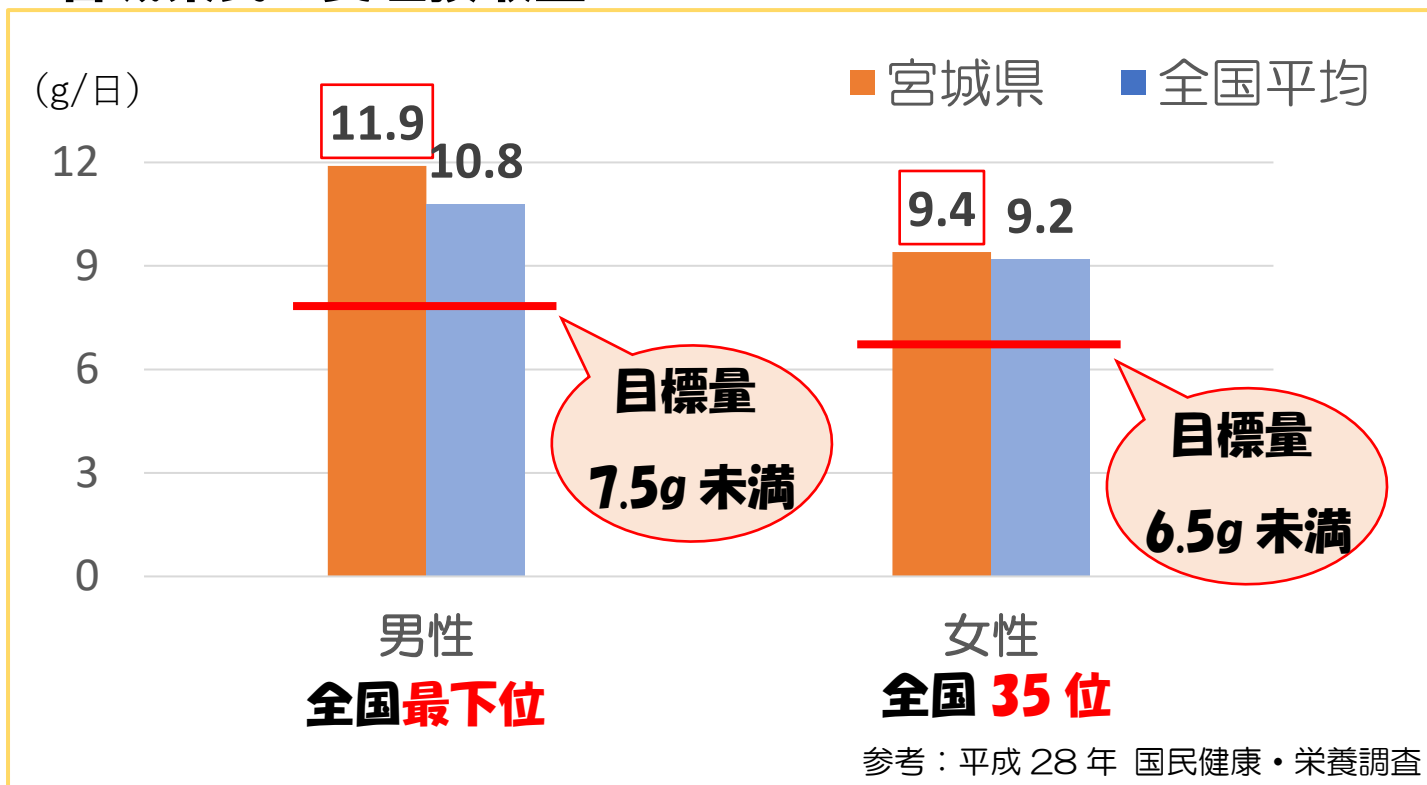


“塩分”とり過ぎていませんか？

<宮城県民の食塩摂取量>

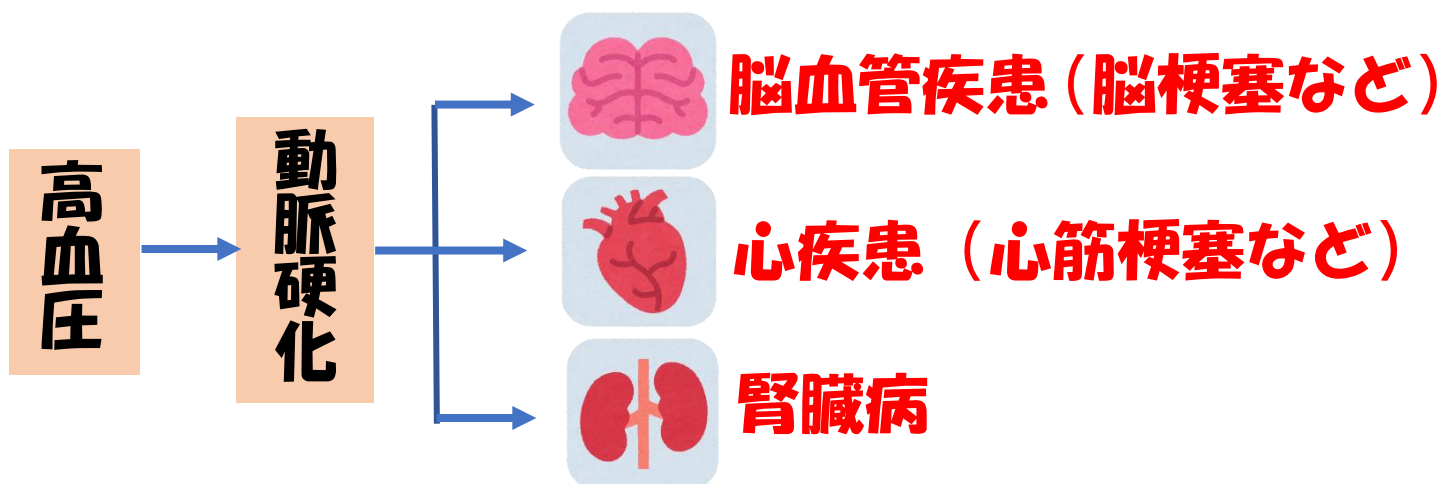


⚠ 食塩のとり過ぎは高血圧を引き起こします

高血圧は日本人の約 3 人に 1 人が該当する、身近な病気です。

⚠ 放置すると怖い高血圧

高血圧が続くと血管が傷みやすくなり動脈硬化が進行します。
更に動脈硬化を放置すると命に関わる様々な病気に繋がります。



～無理なくできる減塩のコツ6ヶ条～

その1

漬物や加工品

食塩を多く含む食品を避ける

食品	塩分
梅干し1個(10g)	2.2g
筋子1人前(25g)	1.2g
笹かま1枚(25g)	0.8g
食パン1枚(6枚切り)	0.8g



その2

汁物は具沢山にする



味噌 12g
塩分 1.5g

味噌 10g
塩分 1.2g

汁物は具沢山にし、
汁の量を減らしましょう。

その3

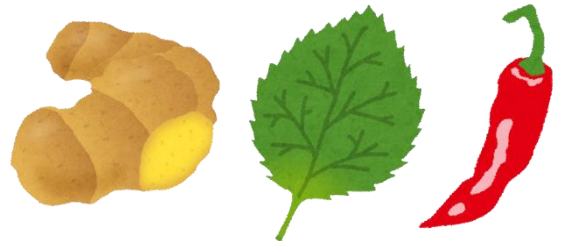
酸味を利用する



酢や柑橘など、酸味で料理に
メリハリをつけましょう。

その4

香味野菜や香辛料を利用する



香りのある野菜や唐辛子などで
味にアクセントをつけましょう。

その5

「かける」よりも「つける」



醤油やソースは全体にかけず
に、小皿に入れてつけて食べる
ようにしましょう。

その6

麺の汁は残す



全部飲んだ時

塩分 5.3g

全部残した時

塩分 2.3g

汁を残すだけで塩分摂取量を
約半分にすることができます。