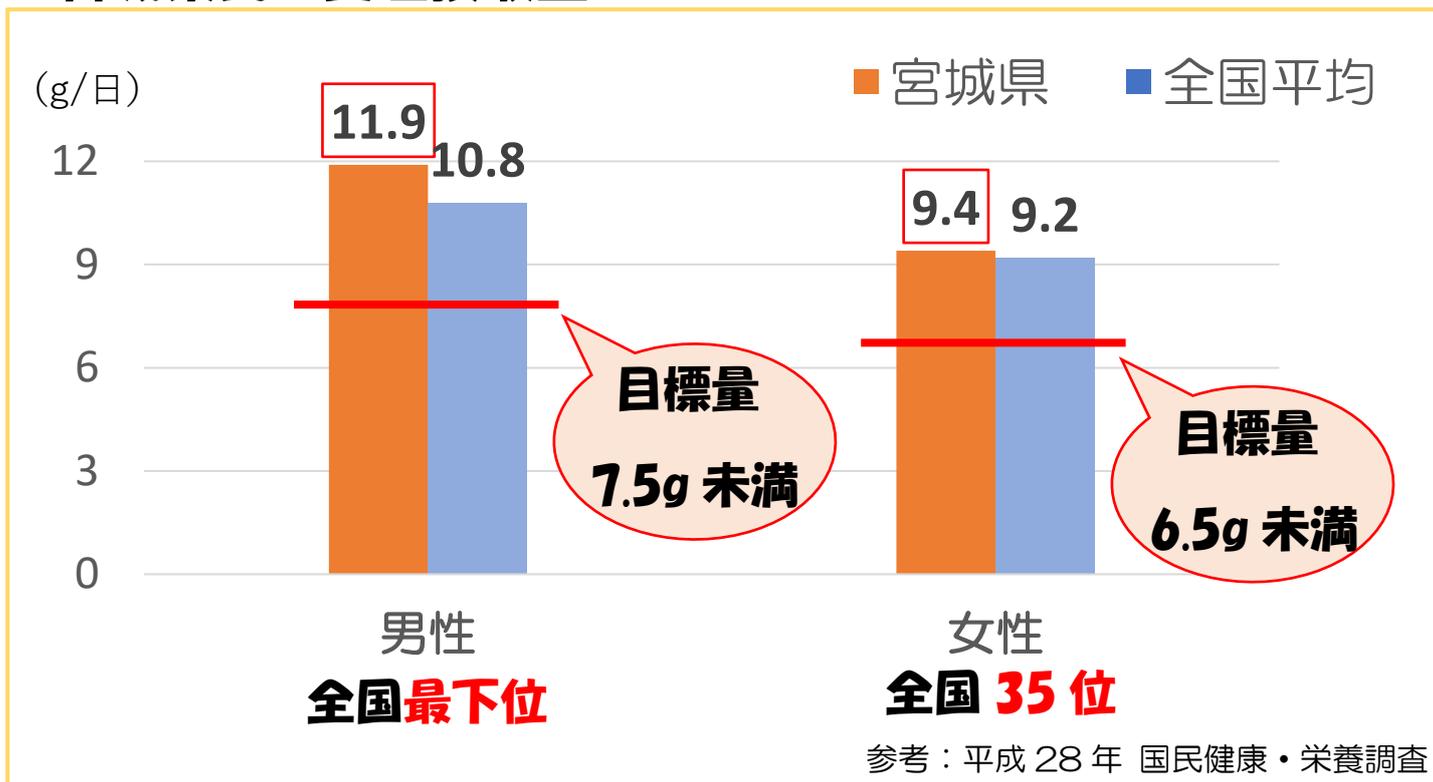


# “塩分”とり過ぎていませんか？

## <宮城県民の食塩摂取量>

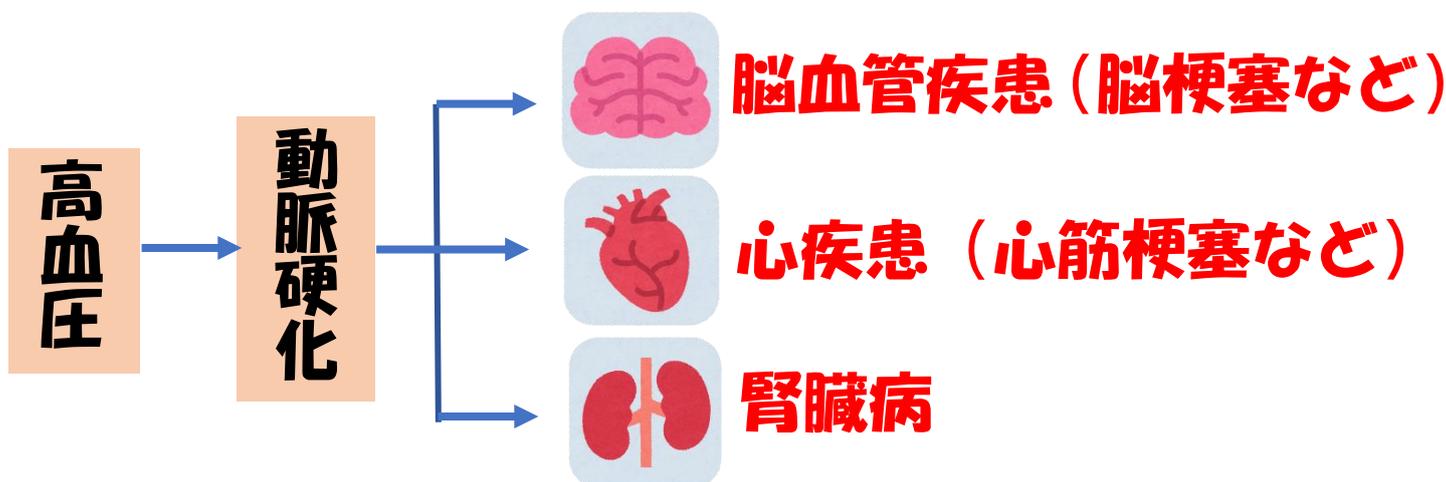


**⚠ 食塩のとり過ぎは**高血圧**を引き起こします**

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

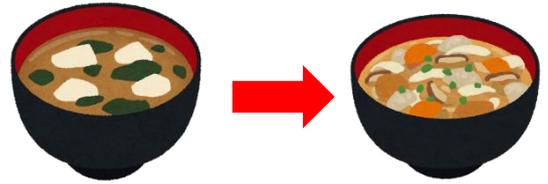
### 食塩を多く含む食品を避ける

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

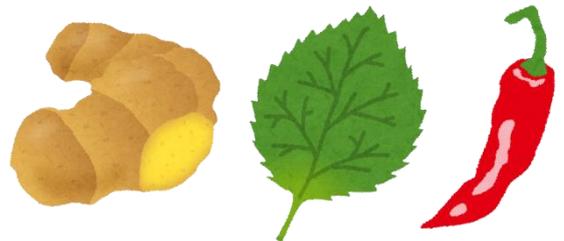
### 酸味を利用する



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。