

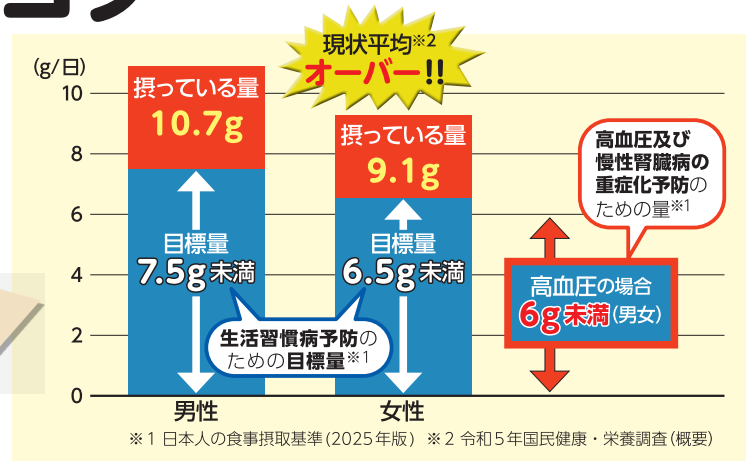
無理なくできる！ 減塩のコツ

血圧のコントロールには
塩分を控えることが重要です。

しかし……

1日の食塩摂取量は、男女※ともに
オーバーしている傾向です。

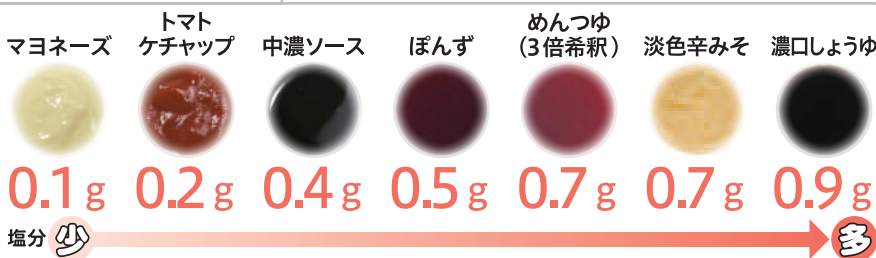
※18歳以上



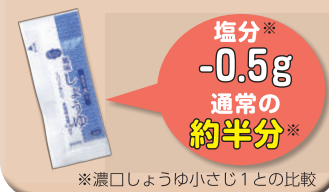
①いつも食べている食品の塩分量を確認

塩分が少ない食品に替えるだけで簡単に減塩できます。

小さじ1(5ml)の塩分



塩分が多い調味料は
減塩商品にチェンジ



②味付けにメリハリをつける

全てが薄味だと物足りないので
1品はしっかり味付けすると満足感アップ！



薄味にひと工夫



料理が苦手、手間や時間をかけたくない方は
塩分2g以下の冷凍弁当が便利です！



味付けは最後の仕上げに

舌は食材の表面についた味を感じるので、下味がなくても上にタレなどをかければおいしく感じられます。



高齢者の場合は

味覚が低下している状態で薄い味付けにし過ぎると食が進まず、低栄養になる恐れが。過度な減塩にならないように栄養士と相談しましょう。

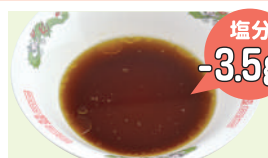
③食べ方を工夫する

ちょっと気を付けるだけでかなりの塩分が減らせます。

ラーメンなどの麺類はスープを残す



全部飲むと塩分 **7g**

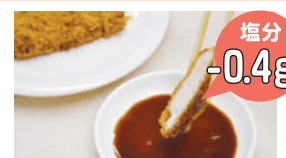


スープを残すと塩分 **3.5g**

ソースなどの調味料は「かける」よりも「つける」



使用量15.2g 塩分 **0.9g**



使用量8.4g 塩分 **0.5g**

※弊社調べ