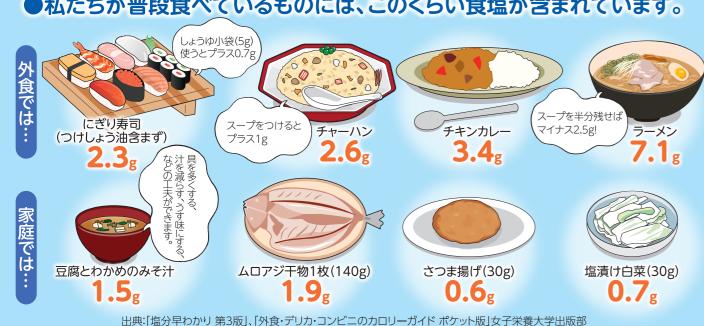
※高血圧治療の目標量は、 1日6g未満!

(高血圧治療ガイドライン2019,日本高血圧学会)

●私たちが普段食べているものには、このくらい食塩が含まれています。



減塩のヒント

●かける前にまず味見!

味をみずに調味料をかけていませんか?まず味を 確認し、本当にその味付けで足りないのか考える習 慣をつけましょう。よく噛んで味わうことでも、濃い味 を足さなくてもいいことに気づけますよ。

■栄養成分表示で食塩チェック!

食品のパッケージの裏などにある栄養成分表示で、 その食品の食塩相当量がわかります。気づかなかった けれど食塩がたくさん含まれていた!なんて食品もあ りますよ。

●お酒のつまみには要注意!

お酒のつまみには味の濃いものが多いです。飲み 会があった日の食塩摂取量が30~40gでビックリ!と いう方もいました。

●香辛料や酢、減塩調味料を上手 に利用しよう!

良い香りの料理はうす味でも美味しく食べられま す。ポン酢や減塩調味料だからといって、安心して使い 過ぎることもあるので注意しましょう。また、薄口しょう ゆ、白しょうゆは、色は薄くても減塩にはなりませんよ!!

●だしの旨みを感じてみよう!

鰹ぶし、昆布、しいたけなどの天然だしの美味しい味 を楽しみましょう。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。

●野菜、果物を上手に取り入れ ましょう!

カリウムにはナトリウムの排泄を促して血圧を下げ る働きがあります。野菜や果物にはカリウムが多く含ま れています。新鮮な野菜をモリモリ、果物は適度に食べ ましょう!



静岡県の取組は

静岡県 お塩のとりかた で 検索 ▶

令和5年3月

発行:静岡県健康福祉部健康増進課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6

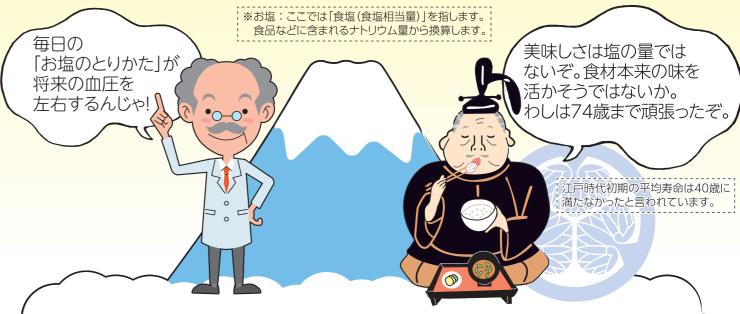
TEL: 054-221-3263

減塩から始める健康生活

るじの公民 最優秀賞 お追のとりが発展型外有

あなたは、お塩※をとりすぎていませんか?

「血圧が高くないから、塩のとりすぎには気をつけなくていい」と思っていませんか。 血圧は、若い頃から徐々に上がっていきます。若い時からの取組が効果的です!



高血圧は、死亡や要介護の大きな原因である脳卒中や心筋梗塞を引き起こす要因の1つです。 また、食塩の多い食品を食べる人に胃がんが多い、との報告もあります。

