

おいしく減塩、実践しましょう！



良塩(よしお)くん

食塩(ナトリウム)のとりすぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ心臓病や脳卒中を引き起こします。おいしく減塩、たっぷりカリウムで健康づくり、はじめませんか。

* 腎臓病の方はカリウムを制限する必要がありますので、必ず主治医に御相談ください。

ちょっと頑張る減塩作戦の例

参考: ナトカリ手帳(日本高血圧学会)

1 麺類はできるだけ汁を残そう！

うどん、そば、ラーメン(食塩相当量5~7g)→半分残すと3~5g



2 漬物は控えよう！

漬物は浅漬けにして、できるだけ量を控えめに



3 汁物は具たくさんにして汁の量を減らそう！

汁物は茶碗を小さくしたり、汁の量を半分にすると、好みの濃さで食べることができます。また、具をたくさん入れると汁の量を減らすことができます。

4 酸味、辛味、うま味を利用して減塩をおいしく楽しもう！

酢やレモン、ゆず等の酸味や香辛料、だしの風味をいかしたメニューもおススメです。



5 外食や加工食品は表示をみて選択しよう！

加工食品は、栄養成分表示が義務化(H32.4)になり、食塩相当量が表示されます。表示をみて上手に利用しよう。外食やお惣菜は、表示があるメニューを選択し、減塩を心がけましょう。

加工食品のかくれた食塩にも要注意



6 低塩の調味料を上手に使おう！

塩分を減らしたしょうゆやみそ、塩が販売されています。また、塩分の少ない調味料(酢、マヨネーズ、ケチャップ等)を使ったメニューもおススメです。調味料は「かける」より「つける」方が減塩できます。



カリウムをたくさんたべよう！



カリ菜ちゃん

食塩(ナトリウム)のとりすぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ心臓病や脳卒中を引き起こします。おいしく減塩、たっぷりカリウムで健康づくり、はじめませんか。

* 腎臓病の方はカリウムを制限する必要がありますので、必ず主治医に御相談ください。

たくさんカリウム食べる作戦の例

参考：ナトカリ手帳(日本高血圧学会)

1 毎日、果物を1~2つ食べよう！

果物1つ(100g)の例

					
バナナ1本 カリウム 360 mg	なし半分 カリウム 140 mg	ぶどう 半房 カリウム 130 mg	みかん1個 カリウム 150 mg	もも1個 カリウム 180 mg	りんご半分 カリウム 120 mg

2 毎日、必ず野菜料理を食べよう！

1日5つ(350g)が目標です。ご自身の今より野菜を食べる量を増やしましょう。野菜料理が食べられなかった日は、野菜ジュース(無塩)で手軽にカリウムをとりましょう。

野菜1つ(70g)の例

				 野菜ジュース (200 ml) カリウム 500~700 mg
ほうれん草のお浸し カリウム 363 mg	かぼちゃの煮物 カリウム 367 mg	きのこのバター炒め カリウム 240 mg	具たくさん味噌汁 カリウム 332 mg	
				
切り干し大根の煮物 カリウム 180 mg	野菜サラダ カリウム 159 mg	ポテトサラダ カリウム 182 mg	きゅうりとわかめの酢の物 カリウム 156 mg	

3 毎日、牛乳・乳製品を食べよう！

牛乳やヨーグルトなどの乳製品で手軽にカリウムをとりましょう。チーズは塩分が高いので、とりすぎに注意しましょう。



4 外食や弁当・総菜も野菜が多いメニューを選ぼう！

麺類や丼物の単品よりも定食を選びましょう。単品メニューには野菜料理の小鉢をつけて。



中種子町で手に入る減塩食品



調味料



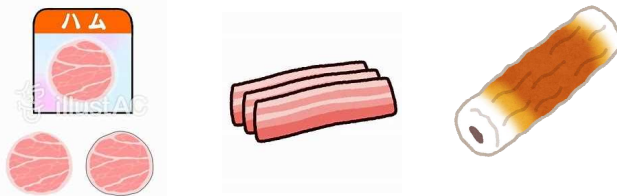
調理によく使う味噌や醤油、塩の他にだしの素やポン酢、ソース、ケチャップなどもあります。

ご飯のお供



梅干しやふりかけ、佃煮などのご飯のお供も減塩タイプを利用すると、おいしさはそのままで減塩にできます。

ねり製品



ハムやベーコン、ソーセージやちくわも、減塩タイプを選ぶと、隠れた塩分を減らすことができます。

加工食品



減塩食品の調査に御協力いただいた店舗

- ・(有)永浜ストアー
- ・(株)SOMES中種子店
- ・アイショップ石堂大平店
- ・エーコープ中種子店
- ・アイショップ石堂大平店