

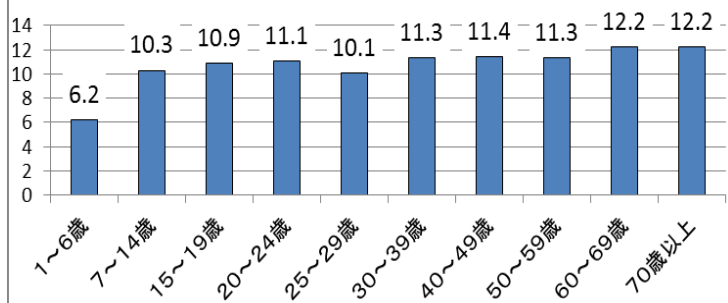
工夫1つでおいしく減塩!

湖北圏域の1日の塩分摂取量の平均 **男性 11.3g 女性 10.4g**

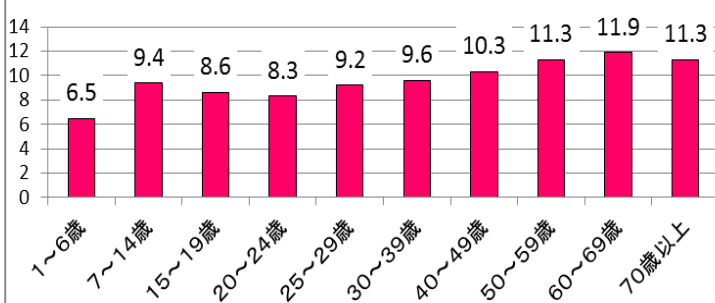
厚生労働省が勧めている1日の塩分摂取量の平均 **男性 8.0g未満 女性 7.0g未満**

よって、男性は **1.4倍** 女性は **1.5倍** も塩分を多く摂っています!

湖北圏域年代別塩分摂取量(男性)



湖北圏域年代別塩分摂取量(女性)



参照:平成21年度実施「滋賀の健康・栄養マップ」調査結果

塩分を控えるための12か条

1. 薄味に慣れる

新鮮な食材やだしを活用するとおいしく食べれます。

2. 漬物、汁物の量に気を付けて

食べる量や回数を減らし、麺類の汁は残しましょう。

3. 効果的に塩味を

献立は色々な味付けで工夫をしてみましょう。

4. 「かけて食べる」より「つけて食べる」

醤油やソースはつけて食べると塩分が抑えられます。

5. 酸味を上手に使いましょう

柑橘系や酢を使うと味に変化がつけられます。

6. 香辛料をふんだんに

コショウやカレーなどを上手に使ってみましょう。

7. 香りを利用して

ゆずや海苔の香りで薄味でも香り豊かになります。

8. 香ばしさも味方です

炒った胡麻やくるみの香ばしさも塩分を抑えられます。

9. 油の味を利用して

ごま油やオリーブオイルの風味も活用できます。

10. 酒の肴に注意

肴は塩分が多いので少量にしましょう。

11. 練り製品、加工食品には気を付けて

かまぼこ、ベーコンなどには食塩が多く含まれています。

12. 食べ過ぎないように

せっかくの減塩食品も量が多いと意味がありません。

参照:高血圧を防ぐ食事 厚生労働省