

# 【減塩のポイント ～その1～】

減塩に対して「面倒そう…」「難しそう…」「美味しくなさそう…」というマイナスのイメージを持っている方も少なくありません。高血圧予防や高血圧の薬の効果を上げるために減塩に取り組もうと思っても、何からを組み合わせばいいのか悩む方もいると思います。まずは自分にできそうなことから始め、長く取り組める方法を見つけましょう！

- ① 知って、選んで
- ② 食べ方を変えて
- ③ 調理の仕方を変えて

## 減塩



©2019日本高血圧学会

## ① 知って、選んで減塩

### ○塩分量を知る

日頃食べている食品や調味料に塩分がどのくらい含まれているかを確認しましょう！

商品購入の際に、栄養成分表示を見る習慣をつけることも大事です。（11月17日号、12月17日号参照）

## ★クイズ

どちらが塩分が多い？



握り寿司 10 貫  
(醤油：普通量)

or



かつ丼 1 人前

※正解は下に↓

### ○減塩商品の活用

調味料や加工品、菓子類など様々な種類の減塩商品があります。味も従来品と変わらず美味しくいただけます。スーパーやドラッグストア、コンビニでも販売されていることもあり、手軽に手に入ります。いつもの商品を減塩商品に置き換えるだけ！無理せずに減塩したい人に、おすすめの方法です！ただし、減塩商品を通常の量以上に使用しないように注意しましょう。

<商品例>



塩分 50%カットの塩



塩分 30%カットのめかぶ



塩分 25%カットのかまぼこ



塩分 30%カットのお菓子



塩分 3%の梅干し

(※通常の梅干しは塩分約 10～15%)

### ○主食はごはんを中心に

白米の塩分は 0 g です。パンや麺類には、加工の段階で食塩が加えられており、食パン 1 枚（6 枚切）約 0.8 g、うどん 1 玉約 0.5 g です。

筑後市役所 健康づくり課

★クイズのこたえ：同じ（2 つとも約 3.7 g。+みそ汁を食べると 1 食で約 5.2 g となり、1 日の目標塩分量の大半を摂取することになります。