

～今日から始める減塩の工夫～



- 材料は新鮮なものを選ぶ。(その食材の持ち味を生かす)
- 酸味(酢・レモン・柚子等)、香辛料(コショウ・カレー粉・からし、わさび等)、香味野菜(ねぎ・しょうが・みょうが等)、揚げ物、焼き味の香ばしさを利用する。
- 魚や肉の照り焼き、根菜などの煮物、野菜炒めなどは仕上げに味をからめる。
- 調理の際、下味の塩分は省略して、食べる時に^{だし}出汁しょうゆ、減塩しょうゆやポン酢を利用する。
- 汁ものは具沢山にし、汁の量は少なめにする。
(1日1～2杯まで)
- 薄い味の料理と濃い味の料理を組み合わせる。
(主菜を濃い味にすると良い)
- 加工食品(佃煮、漬物、練り製品、インスタント食品、塩魚など)は控える。
- 汁や煮物のだしは昆布、しいたけ、煮干し、かつお節など旨味の出る素材をつかう。



塩分測定

頑張りカード

北条健康ポイントラリー



測定期間の目標を決めて、14回分の汁物の塩分濃度を測定しましょう。

汁物の塩分測定をきっかけに、食事全体の減塩を意識して、健康な毎日を過ごしましょう♪

※役場健康推進課に貸し出し用の塩分測定器あります。

(貸し出し数に限りがありますので、事前にご連絡ください。)

役場健康推進課:37-5867)

(チャレンジ方法)

1. 測定期間の目標を設定しましょう。
2. 汁物の塩分濃度を測定し、記録しましょう。
3. チャレンジ期間が終了したら、食生活を振り返ってみましょう。
4. 頑張りカードを健康推進課または北条支所へご持参ください。青ポイントシールを1枚差し上げます♪

名前 :

～ 塩分摂取と血圧との関係 ～



血圧と塩分は密接に関係しています。
 塩分を摂りすぎると血液中のナトリウムが増え、これを一定の濃度にしようと、血管内に周囲の水分が引き込まれたり、のどが渇き水分をとることで血液量が増え、血圧が高くなります。
 食べ方や味付けの工夫で、おいしく上手に減塩に取り組みましょう。

1日の食塩摂取の目標量

成人男性 7.5g 未満
 成人女性 6.5g 未満
 高血圧症の方 6.0g 未満



(食事摂取基準 2020 年より)

※鳥取県の成人の食塩摂取量の平均は、男性 10.0g、女性 8.8g
 (平成 28 年県民健康栄養調査より)

今日のみそ汁の塩分量は？

みそ汁1杯
150mlの場合

(塩分量)

. % × 1.5 = g

0.4% 0.6%
うす味

0.8% 1.0%
標準

1.2% 1.4% 1.6%
濃い味

塩分測定チャレンジ

開始日 ___ 月 ___ 日 ~ 終了日 ___ 月 ___ 日

測定回数	塩分濃度	計測したもの (例:みそ汁)	測定回数	塩分濃度	計測したもの (例:みそ汁)
1	. %		8	. %	
2	. %		9	. %	
3	. %		10	. %	
4	. %		11	. %	
5	. %		12	. %	
6	. %		13	. %	
7	. %		14	. %	

■塩分測定に取り組んだことが減塩のきっかけになりましたか？

はい いいえ もともと気を付けている

■塩分測定に取り組んだ感想(あれば)