# 今日から減塩生活



## 食塩のとり過ぎは高血圧の原因!!

高血圧を放っておくと**動脈硬化**がすすみ、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を引き起こす 原因になることがあります。

川越市では高血圧の割合が国や埼玉県と比較して高くなっています。 高血圧を予防して健康的な生活を送るために減塩をこころがけましょう。



# 食塩の1日の目標量は「男性7.5gキボ・女性6.



実際にとっている量は… 男性10.7g 女性9.1g(令和5年国民健康・栄養調査より)



男女共に目標量より <sup>※</sup>約3 g オーバー!!

※食塩約3gは 小さじ1/2杯の量です

多くの人が食塩をとり過ぎている現状です。 目標量をめざして今日からあなたも減塩生活を始めてみませんか?



#### 食塩の量を知りましょう!

あなたが普段食べている食品にはどのくらいの食塩が含まれているか知っていますか? 便利な加工食品やインスタント食品には**見えない塩**が多く含まれており、気づかないうちに とりすぎてしまっているかもしれません。

ウインナー2本

インスタント味噌汁





レトルトカレー

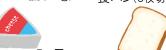


かけうどん



パッケージの栄養成分表示で 食塩の量がわかります!

チーズ1個(25g)



にぎりずし(1人前) 食パン(6枚切)1枚



カップラーメン



5~6g

(1食〇〇gあたり) エネルギー OOOkcal たんぱく質 OO. Og

栄養成分表示

00. Og 脂質 炭水化物 00. Og

食塩相当量 O. Og

※製品によって異なります。 パッケージの栄養成分表示で確認しましょう。

(日本食品標準成分表2020年版(八訂)より)



# 調理のコツ・食べ方のコツ

まずは腹八分目!



薄味でも食べ過ぎると 塩分量が多くなります

減塩料理は美味しくない・・・と思っていませんか? 普段の調理や買い物で手軽に美味しく出来る**減塩のコツ**をご紹介します。

#### 調味料の食塩の量を知ろう



しょうゆや味噌など、食塩の量が多い調味料ばかり使っていませんか? 味付けのバリエーションを増やして減塩!

### 野菜を食べよう(1日350g\*以上)



野菜に含まれるカリウムには体内の余分な塩分を体外に排出する働きがあります。

#### 新鮮な旬の食材を選ぼう



**旬の食材は香りやうま味が豊富。** うす味でも美味しく調理出来ます。

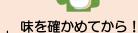
#### 外食やお惣菜でもひと工夫

めん類は スープを残すと



調味料を使うときは





塩分を約半量カット!「かける」より「つける」

外食やお惣菜は家庭の料理より味付けが濃く、塩分が多くなりがってすが、食べ方の工夫で塩分量を抑えることが出来ます。

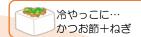
#### 風味アップ食材で味付けしよう



昆布、煮干し、かつお節など



大葉、ネギ、しょうが、 にんにくなど







食塩を使わなくても美味しく味付けが出来ます。調味料の使う量を減らして減塩!

《問合わせ先》

川越市保健所 健康づくり支援課

TEL 049-229-4121