

高血圧の方に
健康な生活のために

おいしく減塩



大濠内科

-2 今こそ、
減塩で健康習慣

1日マイナス2g
おうちご飯で
おいしく減塩

目標は毎日の摂取量がから-2g、
週で目標とする減量が達成できると、
だしや香辛料・減塩食品を手元に
置いておいしく減塩しましょう。

SMART LIFE PROJECT

厚生労働省



減塩初心者さん

減塩お助け食品

を活用しましょう

減塩調味料

「標準的な調味料」に比べて低減割合が 20%以上
であることが定められています



減塩食品

最近では技術的な進歩によって以前より美味しい減
塩食品が世の中に多く登場するようになってきました



栄養成分表示

の活用

栄養成分表示(000g当たり)

熱	量	0 kcal
たんぱく質		0 g
脂	質	0 g
炭水化物		0 g
食塩相当量		0 g

(当社分析比)

ナトリウム(g)×2.54=
食塩相当量(g)

2g 以下

の商品を選びましょう

ここを CHECK



減塩レベルUP



汁物・麺類

の食べ方に気をつける

麺類の汁は残しましょう



麺類1杯=塩分1日分!?

汁物は具沢山に



汁物は1日1杯まで

お弁当を食べるとき



減塩のプロ!



減塩クッキング

旨味



香り



酸味



辛み



昆布とかつお節の合わせだし

[材料] 昆布 20g かつお節 20g 水 1L

- ①水に昆布を30分程度つけた後、弱火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出す。
- ②沸騰した①にかつお節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③かつお節が沈んだら、布巾などでこす。

ペットボトルに
入れておく
便利です



昆布の水出しは
3時間から一晩漬けましょう