

減塩生活を心がけよう

○塩分摂り過ぎによるリスクを覚えておきましょう！



のどが渇き
水分を摂り過ぎる

むくみ

高血圧

透析中の
血圧低下

心不全

肺水腫

○1日6g未満にできるように減塩を心掛けましょう

食パン 6枚切り1枚

うどん ゆで 1玉240g

パスタ ゆで 220g

蒸し中華麺 150g



0.7g



0.7g



2.6g



0.5g

⇒塩分のないご飯にすることで減塩できます。上記の食品を食べる場合は1日1回！

アジ・開き干し 1枚

明太子 20g(親指大)

焼きちくわ 1本

しらす干し 大さじ1



1.4g



0.9g



0.6g



0.4g

ウィンナー 2本

ロースハム 1枚

ベーコン 1枚

生ハム 1枚



0.8g



0.5g



0.4g



0.8g

⇒加工食品は塩分とリンが多いです。できるだけ生の魚類・肉類を調理して食べるようにしましょう。また加工品を食べる際は、塩分を見て量を調整しましょう！

たくあん 2切(20g)

梅干し 1個(10g)

プロセスチーズ 1個

カップラーメン(汁含む)



0.9g



1.8g



0.5g

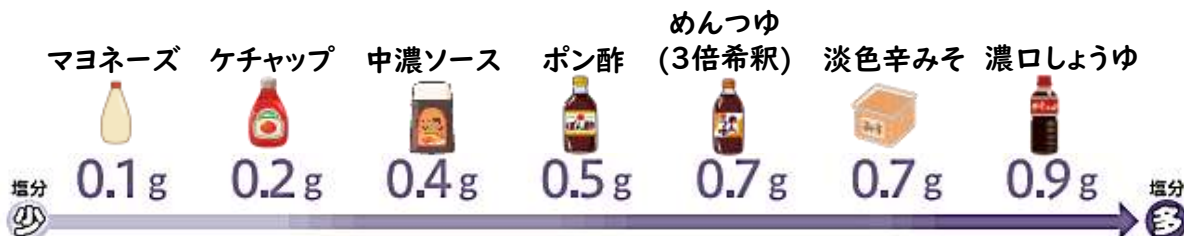


4.7g

- ・漬物は塩分が多いです。酢漬けなどに変えると少し塩分は減ります。
- ・プロセスチーズは塩分とリンが多いです。食べる頻度や量を調整しましょう。
- ・カップラーメンなどの麺類は汁を残して食べ、また小さいサイズを選びましょう。

○調味料の塩分について

調理をする際は、計量スプーンで計る習慣をつけましょう！(裏面参考)



○食べ方や調理の仕方で無理なく減塩できます

だしの旨みを活用



だしの旨みを
上手に利用することで
減塩効果大

酸味を利用



酢や柑橘類の酸味で
味にメリハリをつける

香辛料や香味野菜
を利用



しそや唐辛子などで
味にアクセントをつける

献立にメリハリを



全て薄味ではなく
1品は普通の味付に
することで満足度UP