

# 健康長寿へ！減塩を心がけよう

塩分の摂りすぎは、高血圧、脳卒中や心臓病、腎臓疾患の原因になります。

高齢になると味を感じにくくなるため、塩分を摂りすぎる傾向があります。

「減塩」を心がけて、健康長寿を目指しましょう！

## <おいしく減塩するコツ>

### 【食べる時のコツ】

- 食塩を多く含む食品を控えましょう。



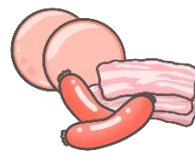
漬物



干物



練り製品



加工品

- 醤油やソースなどは直接かけないで、つけて食べるようにしましょう。

舌にあたる部分に少量つけよう！



- 塩分を含む汁は残し、汁ものは1日1杯までにしましょう。

1日の食塩摂取目標は、  
男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満



## 【作るときのコツ】

- 酢や柑橘などの酸味で味のメリハリをつけましょう。
- 香味野菜やスパイス、ハーブ、唐辛子などで味にアクセントをつけましょう。
- 汁ものは、だしをきかせて具だくさんにしましょう。
- 減塩醤油など塩分を減らした食品を利用しましょう。

※食塩摂取量の7割は、調味料からとわれています。  
塩分が少ない調味料を上手に使いましょう



- 味付けにメリハリをつける。  
すべて薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けにする。



自分の食習慣にあった方法で、  
減塩を心がけて、健康長寿に！

