

我慢しなくていい、「適塩」生活を始めませんか

塩分を摂りすぎると・・・
高血圧になりやすく、種々の病気を引き起こす恐れがあると言われた

塩分が不足すると・・・
暑い時期だと脱水になる危険があると言われた

一体どっち!?



「適塩」という考えを取り入れましょう!

島根県民の平均塩分摂取量

男性11.1g

女性9.6g

3.1g オーバー

2.6g オーバー

1日の塩分適量

男性8g未満

女性7g未満

今より少し減らした方がよさそうですね。。

栄養士さんが勧める！適塩のための7か条

《食卓で》

1. 塩分の多い食品は控える
漬物、梅干し、佃煮、練り製品など塩分を知り、上手に利用しましょう。
2. めん類の汁は残す
ラーメンやうどんなどのスープを、半分残せば2～3gの減塩に。
3. しょうゆやソースは味をみてから「つける」
まずはひと口食べて、味を確認。
しょうゆやソースを使うときは上からかけず、小皿に入れて「つけて」食べましょう。

《調理で》

1. 香りや酸味、香辛料を利用する
生姜やミョウガなどの薬味、酢や柑橘類の酸味、コショウや七味、カレー粉などの香辛料を効かせて、うす味でもおいしく。
2. 食材の味や、うま味を活かす
新鮮な食材の味や、だし（こんぶ・かつお節・いりこ・干椎茸など）のうま味を大切に。
3. みそ汁やスープは具たくさんに
具たくさんで汁の量が減り、いろいろな食材の味でうす味でもおいしく。
4. インスタント食品や外食・市販の総菜に注意
味が濃く、塩分が多くなりがちに…組み合わせを考えて上手に利用を。