



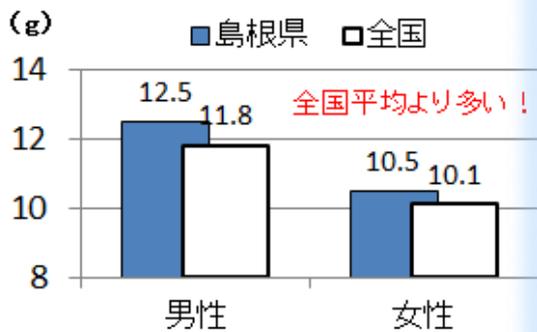
## ～おいしく減塩 はじめましょう～



### 【減塩のすすめ】

- ☆減塩は、血圧を低下させ、結果として心臓病・脳卒中などの循環器疾患を予防する効果があります。
- ☆食塩・高塩分食品摂取が胃がんのリスクを上げます。
- ☆成人の食塩摂取量の目標は、1日8g以下です。

### 島根県民の1人1日平均食塩摂取量



摂取量が多い順で

男：全国9位、女：全国13位  
(平成18～22年国民健康・栄養調査)

### おいしく 減塩するコツ

- 1 「だし」の「うまみ」を利用しよう  
昆布やかつお節などでとった「だし」のうま味を利用しましょう。
- 2 旬の新鮮な材料を利用しよう  
旬の新鮮な材料は、その素材の旨みでおいしく食べることができます。
- 3 酸味・油・香辛料・香味野菜を上手に使う  
レモンやゆず等の果汁や酢などの酸味、少量のごま油・オリーブオイル、香辛料、生姜・ねぎ等の香味野菜を上手に使いましょ。
- 4 めん類の汁は全部は飲まない
- 5 漬物、塩蔵品は回数、分量を控えよう