

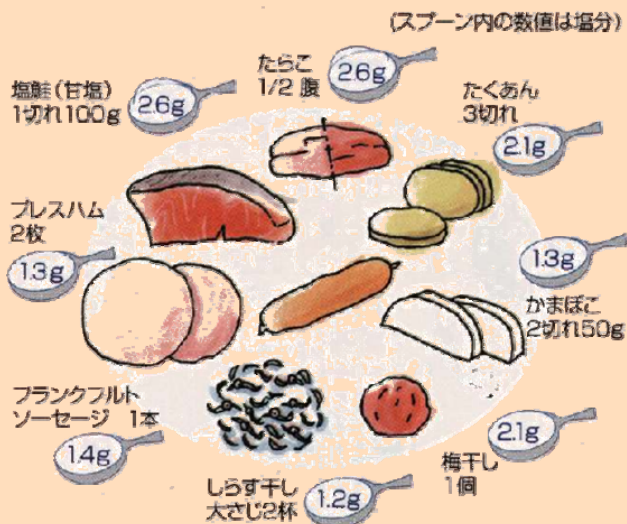
# 塩分は1日6~8gに!

滋賀県人の1日の平均塩分摂取量は、13gほど。高血圧の人は、この半分にするようになります。塩分は、すべて「塩」からとっているわけではなく、半分は加工食品に含まれる塩分。残りが「みそ」「しょうゆ」「ソース」といった調味料からとっています。

## POINT

### ●加工食品を控えめに

調味料を控えるだけでなく、加工食品を控えることが塩分のとりすぎを防ぎます。



### ●汁物は、1日1杯以下

みそ汁・すまし汁・洋風スープ類などは、おわん1杯で約2gの塩分が含まれます。なるべく汁物は控え、飲む時も具たくさんにしたり、量を7分目にするなど工夫します。



### ●めん類も1日1杯以下つゆを残す

うどんやそばなど和風のめん類でも、1人前の塩分は4~5g。ラーメンはさらに7~8g! つゆを飲まずに食べても半分は口に入りますのでご注意ください!



### ●新鮮な材料で料理を!

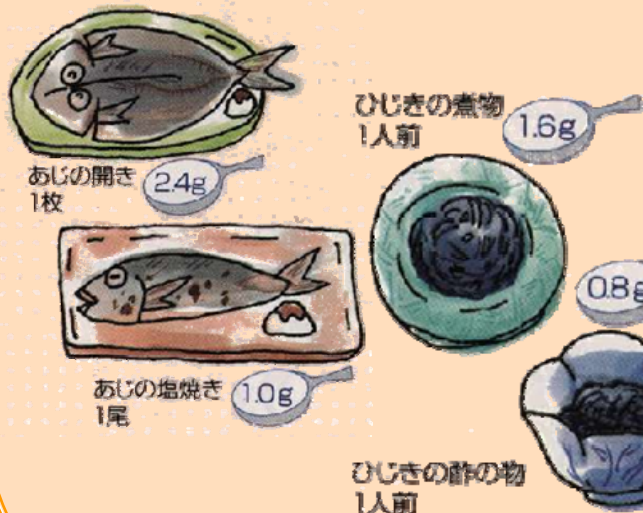
料理には、はじめから食塩が含まれる加工品ではなく、新鮮な材料を使いたいもの。素材が新鮮なら、薄味でもおいしくたべられます。また、レモン・かぼすなどの柑橘類を味付けに使うと、減塩に効果的。

### ●酸味や香辛料、香味野菜を利用

煮物より酢の物にするなど、酸味や香辛料(わさび・唐辛子など)、香味野菜(しょうが・ねぎ・しそなど)を上手に使うと、おいしく減塩できます。カレーや辛子も血圧に影響がないので、味付けに利用します。

### ●洋風の食事も取り入れて

洋風の食事は、和風の献立より低塩分。塩分の気になる人は、脂肪をとりすぎない程度に取り入れます。



【和風】

ご飯 1杯	0g
みそ汁1杯	20g
いわしの丸干し2尾	1.6g
ほうれんそうのお浸し 小皿	0.8g
<b>塩分計</b>	<b>4.4g</b>



【洋風】

食パン1枚 (マーガリン)	1.0g
牛乳1杯	0g
チーズ2切れ	1.1g
野菜サラダ1皿 (ドレッシング)	0.5g
<b>塩分計</b>	<b>2.6g</b>

※パンには塩分があるので、おかすが薄味でも気になりません。また、油を使うと薄味でもおいしく食べられます。