



# ヘルシーの

てきえん

# 適塩6か条

1日の食塩摂取の目標量 日本人の食事摂取基準 (2020年版)  
男性：7.5g未満 女性：6.5g未満 高血圧の方：6g未満

てきえん!  
てきえん!

6か条	適塩ポイント	やってみよう!												
<p><b>①</b> 野菜 マシマシで</p>	<p>野菜や海藻・きのこは、塩分を体の外へ出すカリウムや食物繊維が豊富。野菜をたくさん食べて、余分な塩分にさよなら!</p> <p><b>1日の野菜の目標摂取量は350g (小鉢5皿分ぐらい)</b></p> <p>※腎疾患がある方は、カリウム摂取について主治医の指示に従ってください。両手一杯の生野菜で約120g</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 朝昼晩のどこかで、今より野菜をもう1種類増やす。</li> <li>• カット野菜や冷凍野菜の活用も◎</li> </ul>												
<p><b>②</b> 素材のうまみを生かして</p>	<p>旬の食材を取り入れて、素材本来のうまみを最大限に味わおう。</p> <p>だし(昆布・かつお節・煮干し等)や<b>香辛料</b>(カレー粉・わさび・山椒等)、<b>酸味</b>(レモン・酢等)、<b>香味野菜</b>(ネギ・シヨウガ・ニンニク等)を活用すると味が引き立ち適塩に。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 顆粒だしの代わりに、天然だしを使う。</li> <li>• 香辛料や香味野菜を下味に使う。</li> </ul>												
<p><b>③</b> 加工品や漬物はちよっと控えて</p>	<p>市販の<b>加工品</b>(ソーセージ・ちくわ・つくば煮等)や<b>漬物</b>(梅干し・ぬか漬け等)は、塩分量が多いので、<b>少しの量</b>で味わいながら楽しんで。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 加工品は、野菜と一緒に食べる。</li> <li>• 漬物は1日1回までにして、食べる量だけ小皿に盛る。</li> </ul>												
<p><b>④</b> 汁物は具たくさんで</p>	<p>野菜・豆腐・芋・海藻などを入れて<b>具たくさん</b>にすると、汁の量が減り適塩に。</p> <p>味噌汁は、<b>塩分濃度0.8%程度</b>(だし汁150ccに味噌大さじ半分)が目安。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 汁から野菜が顔を出すぐらい具たくさんにする</li> </ul>												
<p><b>⑤</b> 調味料はかけるよりつける</p>	<p>フライにソース、サラダにドレッシングをかけるときなどは、直接かけずに小皿に別添えにして、<b>つけて</b>食べることで量を調整。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• まずは一口、味を確認。</li> <li>• 調味料は別添えにして、つけるときは「べたべた」より「ちよんちよん」が good。</li> </ul>												
<p><b>⑥</b> 塩分量をチエックして</p>	<p>市販の食品には、栄養成分表示の記載が義務づけられているので、<b>塩分量(食塩相当量)</b>のチェックが可能!</p> <table border="1" data-bbox="1301 750 1434 1064"> <tr> <td colspan="2">栄養成分表示 (1食 (20.8g) あたり)</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>3.4kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>1.0g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>4.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.1g</td> </tr> </table> <p>&lt;推定値&gt;</p>	栄養成分表示 (1食 (20.8g) あたり)		エネルギー	3.4kcal	たんぱく質	2.2g	脂質	1.0g	炭水化物	4.2g	食塩相当量	2.1g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「食塩相当量」の確認を習慣にする。</li> </ul>
栄養成分表示 (1食 (20.8g) あたり)														
エネルギー	3.4kcal													
たんぱく質	2.2g													
脂質	1.0g													
炭水化物	4.2g													
食塩相当量	2.1g													