



へるしろうの 適塩 6か条

てきえん！
てきえん！

6か条

適塩ポイント

やってみよう！



野菜や海藻・きのこは、塩分を体の外へ出すぐらいで、余分な塩分にさよなら!

1日の野菜の目標摂取量は350g（小鉢5皿分ぐらい）

※腎臓疾患のある方は、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

素材のうまみを生かして

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。
だし（昆布・かつお節・煮干し等）や**香辛料**（カレー粉・わさび・山椒等）、
酸味（レモン・酢等）、**香味野菜**（ねぎ・ショウガ・ニンニク等）を活用すると味が引き立ち適塩になります。



加工品や漬物はちょっと控えて

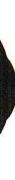
市販の加工品（ソーセージ・ちくわ・つくだ煮等）や漬物（梅干し・ぬか漬け等）は、塩分量が多いので、少しの量で味わいながら楽しんで。



汁物は具だくさんで

野菜・豆腐・芋・海藻などを入れて具だくさんになると、汁の量が減り適塩になります。

味噌汁は、**塩分濃度0.8%程度**（だし汁+150ccに味噌大さじ半分）が目安。



調味料はかけるよりつける

フライにソース、サラダにドレッシングをかけるときは、直接かけずに小皿に**別添え**にして、つけて食べることで量を調整。



塩分量をチェックして

市販の食品には、栄養成分表示の記載があり、義務づけられているので、**塩分量（食塩相当量）**のチェックが可能！

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
炭水化物 4.2g
食塩相当量 2.1g
脂 質 1.0g

<推定値>

•「食塩相当量」の確認を習慣にする。