

『美味しく減塩』のポイント

1 日の食塩摂取量の目標は男性 **7.5g** 未満、女性 **6.5g** 未満です。高血圧の方は **6g** 未満を目指しましょう。「美味しい減塩」のポイントをおさえて無理なく減塩をしましょう。

買い物のときのポイント

①加工食品の食塩量
に気を付けましょう。



②減塩調味料・食品を
上手に利用しましょう。



③外食や弁当は表示で
食塩量を確認しましょう。

栄養成分表示(1 個当たり)	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g

料理のときのポイント

①だしのうま味やレモン
や酢の酸味を利用
しましょう。



②汁物は具たくさんに
しましょう。

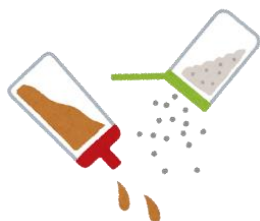


③香りや辛味を使って
味にアクセントをつけ
ましょう。

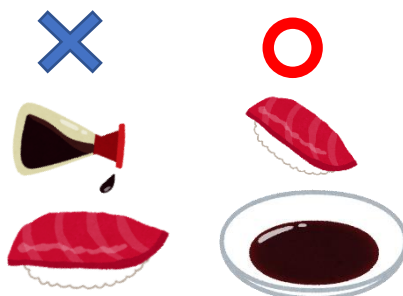


食べるときのポイント

①調味料は料理の味を
みてからつけましょう。



②調味料は「かける」より
「つける」にしましょう。



③麺類の汁は全部飲ま
ないようにしましょう。

