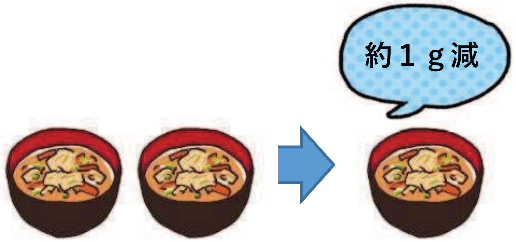
減塩 まずは -1g

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。

『令和4年度山梨県県民栄養調査』によると、20歳以上の食塩摂取量の平均は、**男性11.4g、女性9.8g**でした。健やか山梨21（山梨県健康増進計画）の**目標値である8gを超えています。**血圧は、歳を取ってから急に上がるものではありません。早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

食べる回数を減らす



みそ汁1日2杯　　　みそ汁1日1杯

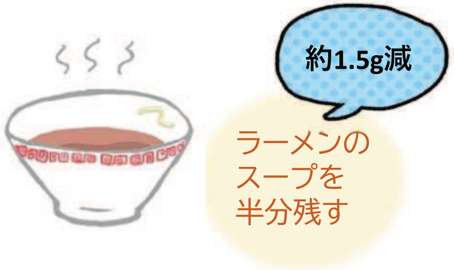
食塩量が少ない調味料を選ぶ

「○%減塩」「塩分控えめ」などの減塩食品や調味料を上手に活用しましょう

レモンやお酢の活用

しょうゆの使い方を工夫して、しょうゆの半分をレモン汁やお酢に変えてみましょう

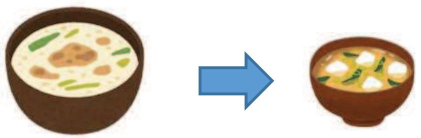
麺類の汁は残す



麺類の汁をすべて飲むと、一日の目標値の半分以上の食塩を摂取してしまいます

☆ ほかにも工夫できることがあります ☆

器を小さくする



お皿や椀が大きいと、無意識のうちに盛り付ける量が多くなり、食塩の量も多くなります

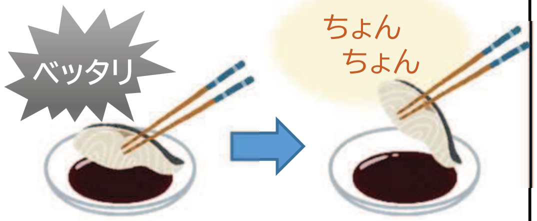
まずは、そのまま一口食べてみる

「フライやコロッケにはソース！」の前に、一口食べてみましょう。しっかりと味がついていて、ソースは不要かもしれません

表面に味をつける

しょうゆをスプレータイプにしたり、食べる直前に塩をふるなど、表面にしっかり味がついていると使用量が少なくても満足感があります

たっぷりつけない



調味料は小皿に入れて、少なめにつけましょう

これも大切！

野菜やきのこ、海藻をたっぷりとる

カリウムを多く含む野菜やきのこ、海藻は、体内の余分な塩分（ナトリウム）の排出を助けます

参考：消費者庁HP「栄養成分表示を活用しよう④減塩社会への道」
女子栄養大学出版部「減塩のコツ早わかり」
ヘルシーフード株式会社「栄養指導Navi」
公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）