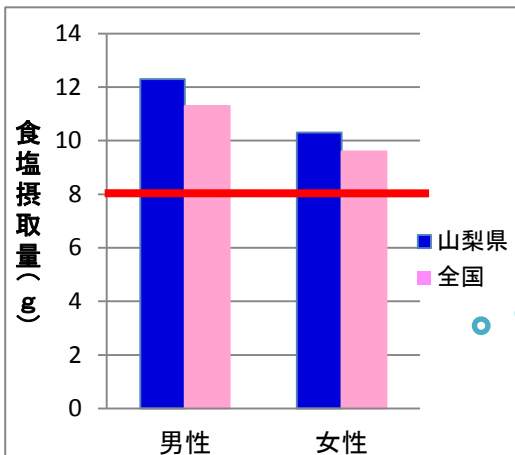


てっ！山梨は塩分摂り過ぎじゃんけ！



H24 国民健康・栄養調査結果より

山梨県の食塩摂取量の現状

男性：12.3g/1日

女性：10.3g/1日



1日の摂取目標量は**8g**です。

☆ **1g**減塩すると血圧が**1mmHg**下がるとされています。

「塩分摂りすぎ」なのはこんな人！

- ・ 大皿に盛られた漬物は食事に欠かせない
- ・ 練り製品（かまぼこ、ちくわ）や、ハム・ソーセージをよく食べる
- ・ 食卓の上にはしょうゆ・ソースが常に置いてある
- ・ ラーメンやうどんは汁が美味しい！全部飲み切るのが常識♪
- ・ しょうゆやソースなど、後掛けの調味料はぐるぐるかける
- ・ 味付けは長年培った勘で！何g入れているかはわからない

などなど・・・



塩分を摂りすぎると・・・

胃がんのリスク↑

高血圧のリスク↑



脳梗塞・心筋梗塞など
循環器疾患を引き起こす可能性大！

どうすればおいしく減塩できるでしょうか？

ページ面入

★やってみるじゃん減塩生活★

減塩のための3大ポイント

食材の選び方

塩味の付け方

味のアクセント

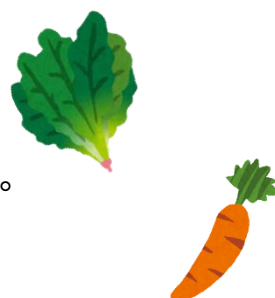
ポイントを押さえて、
おいしい減塩生活を送りましょう♪



食材の選び方

旬の素材、新鮮な食材を使う

旬のものや新鮮な食材は調味料を控えても素材そのものの味で十分おいしくいただけます。



塩分を多く含む食品は、摂り過ぎに注意！

塩味の付け方

しょうゆやソースは

「かける」→「つける」

味付けにメリハリを！

→メリハリをつけることで満足感が高まります。

酸味



だしを利かせて薄味に！

味のアクセント

【旨味】

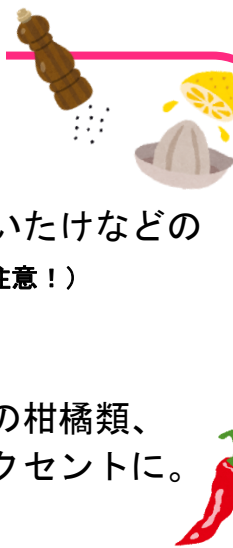
昆布、削り節、干しいたけなどのだしの利用。(使いすぎに注意！)

【酸味】

酢、レモン・ゆずなどの柑橘類、トマトなどの酸味をアクセントに。

【香辛料】

- ・胡椒、にんにく、生姜、ねぎ、唐辛子で味を引きしめる。
- ・ごま、ごま油、ナッツ類などの風味も活用しましょう！



減塩だからといって、食べ過ぎは禁物！

富士・東部地域・職域保健連携推進協議会

富士・東部保健福祉事務所

TEL 0555-24-9034

FAX 0555-24-9037