

# 減塩療法

## 早わかり



血圧を下げるために、  
減塩が大切だっているのは  
よく聞のですが、  
減塩の食事っておいしくないし、  
めんどろですよね…？



今は減塩でも、おいしく、  
手軽に食べられるんです！  
減塩ごはんのポイントは、  
**少の工夫で、  
おいしく！ 手軽に！**  
です！



塩分量の目安を知ることからはじめましょう

### 1日の塩分量の目安は6g未満！

普段使っている調味料の量を計ると、  
どのくらい塩分が含まれているかチェックすることができます！



#### ●調味料の例

##### 濃口醤油

大さじ1: 2.6g  
小さじ1: 0.9g



##### だし入り味噌

大さじ1: 2.1g  
小さじ1: 0.7g



##### 中濃ソース

大さじ1: 1.1g  
小さじ1: 0.4g



さっそく、おいしく手軽な工夫を見ていきましょう

## ① おいしく！減塩ごはんの工夫

### 香辛料、香味野菜を使う

こしょう、七味、生姜  
などを使って  
風味を変えてみよう！



### 果物の酸味や酢を使う

味わいよく、さわやかに！



### 新鮮な食材を用いる

食材の持ち味を活かせば  
薄味でも美味しい！



### 味噌汁は具たくさんに

たくさん野菜を使って  
もりもり食べよう！



## ② 手軽に！減塩ごはんの工夫

### 減塩調味料・食品を選ぶ

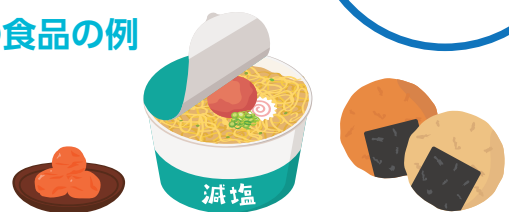
おいしい減塩調味料・食品がたくさんあります！

#### ●調味料の例

使う量を変えなくても、  
自然に減塩できます



#### ●食品の例



パッケージの  
「減塩」  
表示が  
ポイント！

POINT /

麺類のスープは  
残してみよう！

醤油は、かける、  
よりもつけよう！



高血圧症は  
遺伝的要素と同じくらい  
生活習慣の影響を受けています。  
塩分を控えることで  
血圧を下げるのが  
期待できます。



\*野菜や果物にはカリウムを多く含む食材があります。また、減塩食品には一部の塩化ナトリウムを塩化カリウムに置き換えたものがあります。腎障害のある方は、医師にご相談ください。