

# おいしく 減塩 健康(幸)生活

## 汁物は具たくさんに



汁量を減らすことで減塩でき、野菜などもとることができます。

## 野菜を毎食食べる



野菜料理は1日小鉢5皿が目安

## 栄養成分表示を見て選ぶ



| 栄養成分表示<br>1包装あたり |        |
|------------------|--------|
| 熱量               | 〇〇kcal |
| タンパク質            | 〇〇.〇g  |
| 脂質               | 〇〇.〇g  |
| 炭水化物             | 〇〇.〇g  |
| 食塩相当量            | 〇.〇g   |

食塩相当量の少ないものを選びましょう。

## 減塩食品を利用する



まずは料理に使うしょうゆを半量減塩しょうゆにしてみましょう。

## めん類のスープは残す



汁を全部残すと摂取する食塩相当量が約7割減ります。

## だしを効かせる



## 加工食品のとりすぎに注意



## 酢・柑橘類 香辛料・香味野菜を使う



## 食べ過ぎない



食べる量が多いとその分食塩摂取量は多くなります。

※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従いましょう。

## 生活習慣病予防のための1日の食塩摂取目標量

**男性** 7.5g 未満 **女性** 6.5g 未満

※高血圧の方 6g未満

参考:小さじ1杯6g



©2017 日本高血圧学会  
日本高血圧学会 減塩啓発キャラクター「良塩」くん

塩分子チェックシートはこちら



栄養士さんの元気レシピはこちら



お問い合わせは、お住いの各区役所の保健福祉課地域保健係健康相談コーナー、または保健福祉局健康推進課まで  
 門司区役所: TEL331-1888      小倉北区役所: TEL582-3440      小倉南区役所: TEL951-4125  
 若松区役所: TEL761-5327      八幡東区役所: TEL671-6881      八幡西区役所: TEL642-1444  
 戸畑区役所: TEL871-2331      保健福祉局健康推進課: TEL582-2018

オール北九州で健康(幸)寿命を延伸する 一元気でGO!GO!プラス2歳ヘスクラムトライ!ー

2010053B号