

てきえん!  
てきえん!

# ヘルシーの 適塩 **6**か条

1日の食塩摂取の目標量 日本人の食事摂取基準(2020年版)  
男性: 7.5g未満 女性: 6.5g未満 高血圧の方: 6g未満

6か条	てきえん 適塩ポイント	やってみよう!												
<p><b>その1</b> 野菜 マシマシで</p>	<p>野菜や海藻・きのこは、塩分を体の外へ出すカリウムや食物繊維が豊富。野菜をたくさん食べて、余分な塩分にさよなら!</p> <p><b>1日の野菜の目標摂取量は350g (小鉢5皿分ぐらい)</b> ※腎疾患がある方は、カリウム摂取について主治医の指示に従ってください。 <b>両手一杯の生野菜で約120g</b></p> 	<p>• 朝昼晩のどこかで、<b>今より野菜をもう1種類増やす。</b></p> <p>• <b>カット野菜や冷凍野菜の活用も○</b></p>												
<p><b>その2</b> 素材のうまみを 生かして</p>	<p>旬の食材を取り入れて、素材本来の<b>うまみ</b>を最大限に味わおう。 <b>だし</b>(昆布・かつお節・煮干し等)や<b>香辛料</b>(カレー粉・わさび・山椒等)、<b>酸味</b>(レモン・酢等)、<b>香味野菜</b>(ネギ・ショウガ・ニンニク等)を活用すると味が引き立ち適塩に。</p> 	<p>• 顆粒だしの代わりに、<b>天然だしを使う。</b></p> <p>• <b>香辛料や香味野菜を下味に使う。</b></p> 												
<p><b>その3</b> 加工品や漬物は ちょっと控えて</p>	<p>市販の<b>加工品</b>(ソーセージ・ちくわ・つくだ煮等)や<b>漬物</b>(梅干し・ぬか漬け等)は、塩分量が多いので、<b>少しの量</b>で味わいながら楽しんで。</p> 	<p>• <b>加工品は、野菜と一緒に食べる。</b></p> <p>• <b>漬物は1日1回までにして、食べる量だけ小皿に盛る。</b></p>												
<p><b>その4</b> 汁物は 具たくさんで</p>	<p>野菜・豆腐・芋・海藻などを入れて<b>具たくさん</b>にすると、汁の量が減り適塩に。 味噌汁は、<b>塩分濃度0.8%程度</b>(だし汁150ccに味噌大さじ半分)が目安。</p> 	<p>• <b>汁から野菜が顔を出すぐらい具たくさんにする</b></p>												
<p><b>その5</b> 調味料は かけるよりつける</p>	<p>フライにソース、サラダにドレッシングをかけるときなどは、直接かけずに小皿に<b>別添え</b>にして、<b>つけて</b>食べることで量を調整。</p> 	<p>• <b>まずは一口、味を確認。</b></p> <p>• <b>調味料は別添えにして、つけるときは「べたべた」より「ちよんちよん」が good。</b></p>												
<p><b>その6</b> 塩分量を チェックして</p>	<p>市販の食品には、栄養成分表示の記載が義務づけられているので、<b>塩分量(食塩相当量)</b>のチェックが可能!</p> <div data-bbox="1176 1324 1489 1460" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>栄養成分表示 (1食(20.8g)あたり)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>3.4kcal</td> <td>炭水化物</td> <td>4.2g</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>2.2g</td> <td><b>食塩相当量</b></td> <td><b>2.1g</b></td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>1.0g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: right; font-size: small;">&lt; 推定値 &gt;</p> </div>	エネルギー	3.4kcal	炭水化物	4.2g	たんぱく質	2.2g	<b>食塩相当量</b>	<b>2.1g</b>	脂質	1.0g			<p>• <b>「食塩相当量」の確認を習慣にする。</b></p>
エネルギー	3.4kcal	炭水化物	4.2g											
たんぱく質	2.2g	<b>食塩相当量</b>	<b>2.1g</b>											
脂質	1.0g													