

塩分 6g未満にするために！！

現在、日本人は1日に10g以上も塩分を摂取しています(個人差あり)。塩分制限は、正常血圧の人にとっても、高血圧予防のために大切です。毎日の食事を1日6g未満目標にしましょう！

★塩分を減らすポイント

①調味料、調理法を工夫する

…塩分の少ない調味料(酢、レモン汁、ポン酢、ケチャップ、マヨネーズなど)を使って味付けする。醤油は塩分多いので減塩醤油にして、煮物には注意しましょう。

②麺類や味噌汁の汁に注意する

…うどんやラーメンで汁も含めると塩分 4~5gもあります。汁を残したり、味噌汁は1日1杯、具たくさんにするなど汁を減らす工夫をしましょう。

③塩分の多い食材に注意する

…例) 漬物、佃煮、梅干し
かまぼこ、ハム、塩干魚などの加工品など

その他 ・ 薄味に慣れる
・ お出汁や香味野菜を使う
・ カリウムを一緒にとる

ナトリウム排泄促進
正常な血圧を保つ

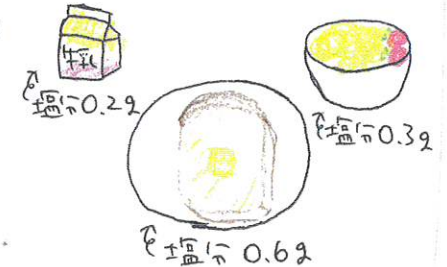
当店で販売しているものを使用して、1日の献立を作成してみました。
お買い物の際の参考にして下さい。 次のページ ➡

献立例(モデル)

朝食 ・食パン6枚切り1切…0.6g

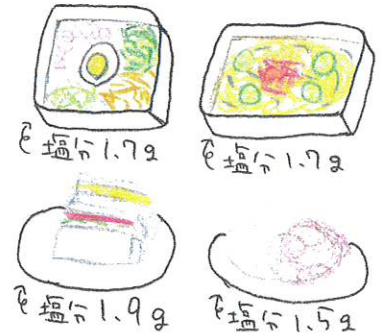
- いづれか1品
- ・木次牛乳 200mL…0.2g
 - ・カフェオレ 200mL…0.1g
 - ・ヨーグルト1カップ(90g)…0.1g
 - ・スクランブルエッグ…0.3g
 - +トマトなどの野菜…0g

無塩バター 0g
ジャム、はちみつ…0g



昼食 ・バラ寿司…1.7g

- いづれか1品
- ・ピビンバ…1.7g
 - ・ベジタブルカレー…1.5g
 - ・ミックスサンド…1.9g
 - ・ローストチキンサンド…1.4g
 - ・ピザっ子…1.2g
 - +野菜サラダや果物など…0g
(マヨネーズ大さじ1…0.2g)



夕食 ・ごはん1杯…0g

- いづれか1品
- ・具たくさん味噌汁…1g
 - ・豚の生姜焼き…1g
 - ・焼き魚…0.8g
(醤油ではなくレモンかけて)
 - ・ハンバーグ…1g

いづれか1品

- ・冷奴…0g
(減塩醤油ひとかけ…0.5g)
- ・酢の物…0.4g
- ・ごま和え…0.5g

これらのポイントを意識して、
毎日の献立に取り入れてみてください！