

血圧が気になるあなた！

塩分を取りすぎると、血液を一定濃度にするために、血管内の水分量が増えて血圧が上昇します。

1日あたりの食塩摂取量（目標量） 男性7.5g未満 女性6.5g

高血圧等の重症化予防のための量 男性 女性 6g未満です。

減塩のコツ

ちょっと気を付けるだけでこんなに塩分を減らせます！

“ラーメンなどの麺類はスープを残す”

全部飲むと 食塩相当量 7g

スープを残すと 食塩相当量 3.5g

塩分 -3.5g!

“ソースなどの調味料は「かける」よりも「つける」”

使用量15.2g 食塩相当量 0.9g

使用量8.4g 食塩相当量 0.5g

塩分 -0.4g

“練り製品、加工食品、漬物、佃煮類は塩分量が多いので食べる量を控える”

練り製品	加工食品	漬物・佃煮
ちくわ (1本90g当り) 食塩相当量1.9g	かまぼこ (2切30g当り) 食塩相当量0.8g	梅干し (1個10g当り) 食塩相当量1.8g
ロースハム (2枚40g当り) 食塩相当量0.9g	ウィンナー (2本50g当り) 食塩相当量1g	海苔の佃煮 (10g当り) 食塩相当量0.6g

20%以上カット!

減塩商品も活用しましょう P51

美味しく減塩調味

① 献立は味にメリハリを
料理を全て薄味にすると物足りないので、何か1品しっかりと味をつけ、他を薄味にすると満足感が得られますよ。

② 薄味を美味しくするアイテムを使う

だし 旨み・コクで満足感を高める

酢・柑橘類 酸味が物足りなさをカバー

香辛料 ピリ辛が薄味を補うアクセントに

薄味

薄味

主菜はしっかり

③ 味つけは最後に
舌は食材の表面についた味に反応するので、中が薄味でも表面に味がついていれば美味しいと感じることができます。

香味野菜 香りで味を変化させ、奥深い味わいに

しょうが しょうが

みょうが みょうが

香ばしい食品 香ばしい食品

焼き物 下味なしで焼いて、仕上げにタレや味噌を塗ったり調味料を絡める

照焼き

煮物 だしだけで煮て、最後に味つけ

京都市南診療所スタッフ2021年実施健診データより、
72名中27名(37.0%)が保健指導対象となる血圧130/85mmHgです！

参照資料：生活習慣病のための情報ササト、日本食品標準成分表2020年度版

京都市南診療所HPH職員チーム