

食塩摂取量を減らすために

食べるときのコツ

めん類の汁は全部飲まない！

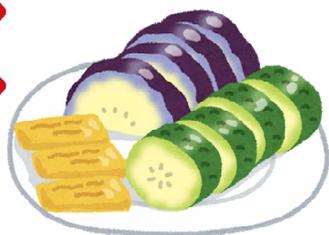
汁を飲みきる
食塩量：**6.3g**



汁を半分残す
食塩量：**4.3g**

食塩量
-2.0g

漬物の大皿盛りはやめて、
1日1回以下にしよう！



量と回数に気をつけて

お惣菜・市販のお弁当を食べるときは、
梅干しや調味料、漬物を控える！



しょうゆ・ソースは「かける」より「つける」

お寿司のとき

おし飯側に
しょうゆをつける
(お寿司5個)
食塩量: **1.0g**



揚げ物のとき
小皿にしょうゆやソース
を入れて少量つける



★揚げたてはレモンなどのかんきつ類をしぼるだけでも
おいしく食べられます



食塩量
-0.5g

食材側半分に
しょうゆをつける
(お寿司5個)
食塩量: **0.5g**



野菜や果物を食べよう

野菜や果物に多く含まれているカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し、減塩効果を高めます。

野菜は1日に350g以上、果物は1日100~200g程度を目標に食べましょう。



ついつい使ってしまう調味料は
食卓に置かない!



※腎臓に病気がある人はカリウム摂取について医師に相談しましょう