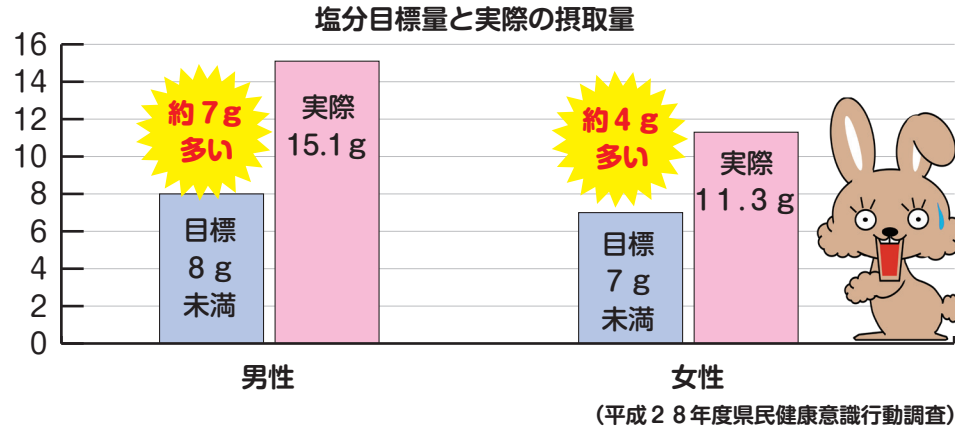


減塩について

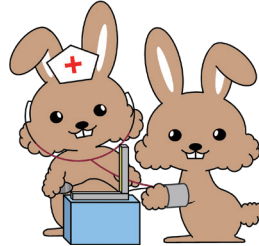
一日の塩分目標量は知っていますか？

男性 **8 g** 未満 女性 **7 g** 未満 です。(日本人の食事摂取基準 2015 年版)

宇佐市民の方の実際の摂取量は・・・



塩分の摂りすぎは、高血圧、心臓病など生活習慣病のリスクを上昇させます。塩分は調味料として使用する分だけでなく、食品の中にも含まれています。少しの工夫でムリのない減塩生活を送りましょう。



～栄養成分表示を見てみましょう～

買い物をする時に、食品の外袋の栄養成分表示は見ますか？

この中で塩分は『食塩相当量』と『ナトリウム』の

どちらかで書かれていますが、**この2つは**

同じ塩分量ではありません。『ナトリウム(mg)』を400で割るとおおよその『食塩相当量(g)』となります。

ナトリウム(mg) ÷ 400 ≒ おおよその食塩相当量(g)



簡単にできる減塩の工夫

生活習慣病の予防のために、日ごろからの減塩が大切です。少しの工夫で減塩した食事もおいしく食べることができます。

①食品の持ち味を生かす

新鮮なもの、旬のものを使うことで食材本来の風味を生かして減塩に！



②酸味を生かす

柑橘類、ヨーグルトなどの酸味のある食品を利用しましょう。



④果物や野菜を積極的に摂る

野菜や果物に多く含まれる“カリウム”という成分は体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し血圧を低下させる働きがあります。



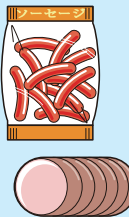
③香味野菜や香辛料の香りを生かす

ネギやしょうが、青じそなど香りの強い野菜を『香味野菜』と呼びます。これらや、カレー粉や一味など、香りや風味を上手に使いましょう。



⑥外食や加工品は控えめに

外食は味の濃いものが多く、加工品(ハム、ウィンナー、かまぼこなど)は目には見えない塩分が多く含まれています。摂りすぎには注意！



⑤麺類の汁は残す

塩分は麺より汁に多く含まれます。汁はなるべく残しましょう。



～おいしいだしのとおり方(2人分)～

① 300 mlの水に昆布(5 g)といりこ(5 g)を入れてしばらくおく。(前の晩からつけておいても良いですが夏場は冷蔵庫に入れましょう)

⇒このままでもおいしい旨みがでてきます。

② 鍋に、水、昆布、いりこをいれて火にかける。昆布は沸とう直前に取り出す。いりこは沸とう後2～3分煮だし、こす。

