

薄味でも大満足！ 減塩のひと手間とは

Step 1



減塩が大事といわれるのはなぜ？



塩分の取りすぎは
高血圧症(高血圧)の
原因となるから。

塩分と高血圧の関係

塩分の取りすぎ

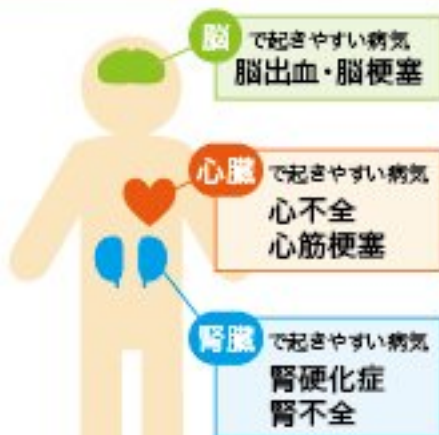
体は血中塩分濃度を一定に保つため水分を増やそうとしてのが渴く

多量の水分を摂取

血液のかさが増える

血管壁への圧力が上昇する

高血圧



塩分摂取目標量*



男性 7.5g



女性 6.5g

実際の平均食塩摂取量**

男性 10.9g

男性 過剰摂取 3.4g

女性 9.3g

女性 過剰摂取 2.8g

*1.厚生労働省・日本人の食事摂取基準 2020

*2.厚生労働省・国民健康栄養調査 2019

※写真・イラストはイメージです

薄味でも大満足！ 減塩のひと手間とは

Step 2

ちょっとした工夫で簡単においしく減塩することができます
自分にできることから少しずつ取り組んでみましょう

減塩のコツ ① 調理する時

- 汁物はうま味をきかせて具材を増やす
- 香辛料や香味野菜を利用
- 酢や柑橘果汁などの酸味を利用
- しっかり味1品に対して薄味を1~2品にするなど味付けにメリハリをつける

減塩のコツ ② 食事をする時

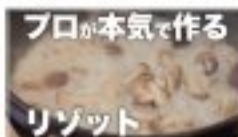
- 種類のスープは残す
- 調味料はかけるよりつける
- 漬物や練り物加工品など食塩の多い食品を食べる場合は少量に



メーカー株式会社公式チャンネル \ チャンネル登録 & 高評価をお願いします /

YouTube 絶賛配信!

栄養満点レシピ、家族を応援する時短レシピや楽しいアイデアがいっぱい!



女優や声優として活躍中の木下あゆ美さんにご出演いただきました!



テレビドラマ
『特捜戦隊デカレンジャー』
『怒み本編』
『獣電戦隊キョウリュウジャー』
メーカーッキング 検索
メーカーッキング/家族応援クッキング

※写真・イラストはイメージです