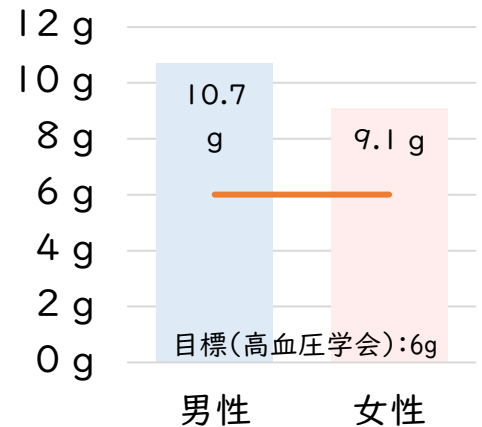


減塩のひと工夫を

◆なぜ減塩が勧められているの？

高血圧、心臓病、脳卒中の予防には**減塩**がとても大切です。日本人の平均的な食塩摂取量は1日10g前後(R5年)ですが、日本高血圧学会では**1日6g未満**を目標値としています。

日本人の平均食塩摂取量
(R5年)



◆我慢より工夫を

「減塩」と聞くと、味気なくなるのでは？と思う方もいるかもしれませんが、ちょっとした工夫でおいしく減らすことができます。

- ・ しょうゆやソースは「かける」より「**つける**」
- ・ 料理に**レモン**や**お酢**を加えて味を引き締める
- ・ **香味野菜** (しょうが・しそ・にんにく) や**スパイス** (こしょう・カレー粉) で味に深みを与える
- ・ ラーメンなど麺類のおつゆは「**飲み干さない**」
- ・ 外食や加工食品を選ぶときは「**減塩**」「**うす味**」と書かれた商品を選ぶ

今日からできるひと工夫で、心臓と血管を守りましょう