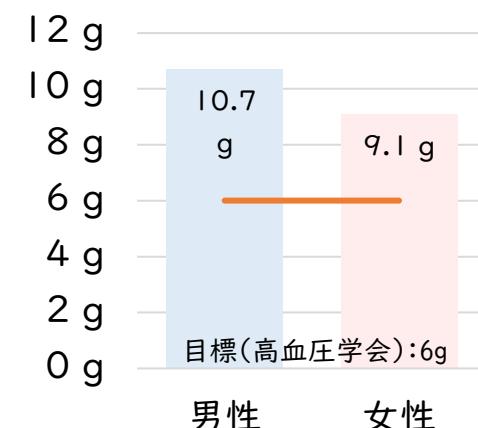


### 減塩のひと工夫を

#### ◆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。しかし、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