

はじめてみよう

おいしく減塩

塩分を摂りすぎることによる高血圧などのさまざまな健康リスクが問題視されています。塩分控えめの食習慣は、健康のためにも、これからの健康のためにも大切です。

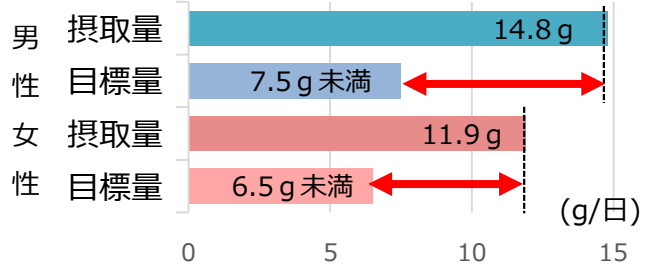
なぜ、減塩が必要なの？

食塩をとり過ぎると、体は水分を取り込んで血液中の塩分濃度を薄めようとします。これにより増えた血液を全身に回すため、心臓は強い力が必要になり、血圧が上昇します。高血圧の状態が長く続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進み、重大な病気を引き起こすことがあります。



市民の食塩摂取量は？

1日の食塩摂取量と目標量



市民のみなさんの食塩摂取量は、1日当たりの目標量を超えています。

日頃の食生活を見直しながらか、食塩の摂りすぎに気をつけて、健康な身体を維持しましょう。

摂取量：令和3年度旭川市栄養調査結果
目標量：日本人の食事摂取基準(2020年版)

減塩テクニック



味の物足りなさを補う

①酸味を効かせる



②だしやスパイスを効かせる



食べ方を工夫する

①調味料は「かける」よりも「つける」



②めん類のスープは飲み干さない



③汁物は具たくさんにして汁を少なく



④食べ過ぎを防ぐ



⑤栄養成分表示で食塩相当量をチェック

18歳以上の場合、食塩相当量を1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満に抑えることが目標です。

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

減塩レシピ



和風ガパオライス
香味野菜の“しそ”を使って減塩！

カレークリームスープ
香辛料の“カレー粉”を使って減塩！



トマトのごま和え
“ごま”や“山椒”を使って減塩！**塩分0g**レシピ



レシピはこちらから



毎日の食事で、無理なく、楽しく、減塩生活を続けましょう！

あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和6年12月発行
旭川市保健所健康推進課