

塩分といすぎではありませんか？

なぜ減塩が必要？

千葉県の1日の食塩摂取量【平均値 (g/日)】 **男性11.0g 女性9.4g**
目標量 男性7.5g 女性6.5g



男性・女性ともに**3.0g**程度多く摂取しています！！

「平成27年 千葉県 県民健康・栄養調査」より

減塩するには…？

汁は1日1杯まで→お味噌汁やスープには味噌や醤油による塩がたくさん！

酢や香辛料を使う→香辛料、薬味の風味で食塩の使用を抑えることができる

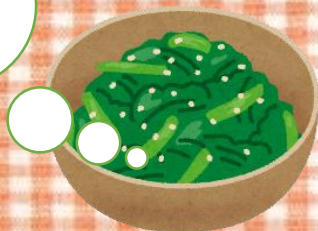
ハムやちくわなどの加工品は控える→ハム・ベーコンは2枚で約1g
ちくわは1本あたり0.6g食塩を含んでいる

減塩醤油を使用→様々な減塩の商品があります！



減塩意識メニューの紹介

- ・生姜など薬味を使用する
- ・酢の物にする



- ・調理方法を蒸す等にする
- ・カレー粉などの香辛料を使用する

- ・毎回の梅干し佃煮ふりかけの使用を控える



- ・汁は残す
- ・出汁を活用してみる
- ・味噌の量に注意