

今日から減塩!

ちよつとずつ

どれだけ健康に生きることができるかは、これからどれだけ塩を食べるかどうかです!

例えば、1日7gの食塩を摂取し続けるのと、1日14gの食塩を摂取し続ける場合では、30年後の血圧値が15歳分も違ってきます。(R4年度滋賀の健康・栄養マップ調査 男性11.4g 女性9.5g) 参考文献:「栄養データはこう読む!」佐々木 敏

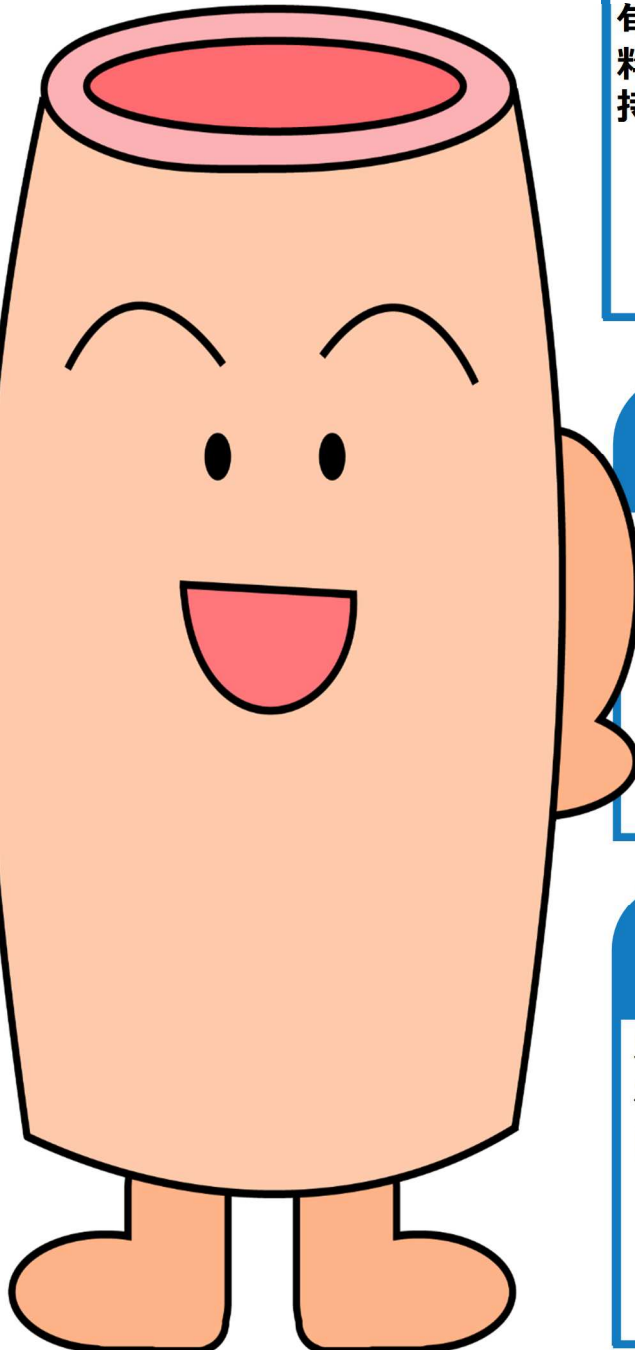
血圧を下げて 血管を元気に保つのは
日々の減塩の積み重ねが大事だ!

減塩のコツ 1

だしの風味、酢・果物などの酸味、香辛料、しそ・しょうが・ハーブなどの風味を利用する



減塩のコツ



減塩のコツ 4

旬の食材を選び、調味料の味ではなく素材の持ち味を楽しむ



減塩のコツ 2

汁物は具たくさんにして汁を減らす



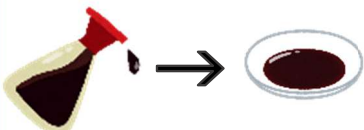
減塩のコツ 5

1品だけでも薄味を



減塩のコツ 3

調味料は「かける」より「つける」



減塩のコツ 6

栄養成分表示の食塩相当量を参考に少ないものを選ぶ

