

自覚なし、でも実はちょっと気になる...

血圧のためのまずはここだけ！

高血圧は体質もありますが、ほとんどは生活習慣が原因で、食塩の過剰摂取、肥満、アルコール、ストレス、運動不足が挙げられます。中でも食塩のとり過ぎは血圧に与える影響が大きいことが分かっています。

高血圧のリスクを下げるために、まずは自分の食習慣を振り返ってみましょう。

1日の食塩摂取目標量

日本人の食塩摂取量(成人の平均)は約10g。
下記の目標量を参考に減塩を！



参考: 日本人の食事摂取基準(2020年版)

できそうなポイントから意識して、減塩！

生活の中で、変えられそうなポイントから意識して一つずつ増やしていけば、自然と薄味に慣れることができます。

- ① 汁物は具たくさんを定番に



- ② しょうゆやソースはかけずにつける



- ③ 包装にある栄養成分表示の食塩チェックを習慣に

栄養成分表示	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	20.0g
食塩相当量	2.1g
カルシウム	100mg

- ④ だしは煮干しや昆布、しいたけなど天然食品を使う



濃い味付けの主食単品料理は食塩多め

- ⑤ ラーメンやうどんの汁を半分残せば食塩約50%減

- ⑥ 外食はバランスの良い定食を選ぶ



調味料を変えるだけですぐにはできる！

日本人は、食塩の約7割を調味料からとっています。調味料に含まれる食塩量を意識するだけでも摂取量を減らすことにつながります。

主な調味料を塩分量が多い順に並べると…

※()はおおさじ1当たりの食塩相当量です。

うすくちしょうゆ (2.9g)	→	こいくちしょうゆ (2.6g)	→	ウスターソース (1.5g)	→
ポン酢しょうゆ (1.4g)	→	中濃ソース (1.0g)	→	和風ドレッシング (0.6g)	→
ケチャップ (0.5g)	→	マヨネーズ (0.2g)	→	酢・コシヨウ・唐辛子・レモン (0g)	



加工食品の見えない食塩量に注意！

無意識のうちに食塩をとってしまう加工食品。かまぼこやチーズなどにも多く含まれています。食品パッケージにある栄養成分表示から食塩相当量を確認する習慣をつけることも重要です。

約 1.7g	みそ汁 (1杯)	約 0.9g	わかめ スープ	約 2.2g	梅干し (1つ)	約 1.6g	きゅうりの ぬかみそ漬け (5切れ)
約 2.2g	塩鮭甘口 (1切れ)	約 1.4g	あじの 開き(1尾)	約 0.6g	焼き ちくわ(中)	約 1.0g	かた焼き せんべい (しょうゆ)
約 7.1g	しょうゆ ラーメン (1杯・汁含む)	約 6.6g	きつねうどん (1杯・汁含む)	約 6.0g	食塩 (小さじ1)	約 0.5g	スライス チーズ(1枚)

食塩に頼らなくてもおいしい味付けの7ルール

食塩に頼らなくても十分満足できる味付けには、香辛料やかんきつ類、薬味が役立ちます。

① 旨味を活かすチョイス

肉や魚、貝類、きのこ類など素材から出る旨味を活かします。



② 酸味をきかせる

塩やしょうゆの代わりに酢やかんきつ類(レモン、ゆず、すだちなど)の果汁をかけて。



③ 香辛料で辛みをプラス

唐辛子やマスタード、こしょうなどの辛みは減塩料理の効果的なアクセントに。



④ コクや風味を味わう

油や多脂性食品(くるみ、ごま、ナッツなど)で香ばしさやコクをプラス。



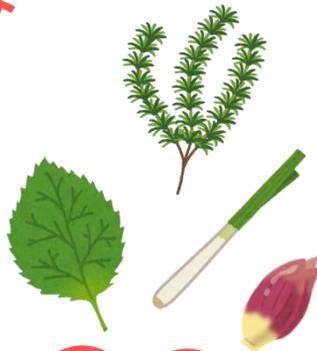
⑤ 食材の自然な甘みをアクセントに

かぼちゃ、さつまいも、玉ねぎなど甘みのある食材でおいしく減塩。



⑥ 薬味で味付けに変化

しそ、みょうが、しょうが、ハーブなどで味に奥行きを。



⑦ にんにく、しょうがを下味に

下味がしっかりついていれば、調理の際の調味料を減らすことができます。

