

# おいしく減塩

食塩(ナトリウム)のとりすぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ心臓病や脳卒中を引き起こします。おいしく減塩、たっぷりカリウムで健康づくり、はじめませんか。  
\*腎臓病の方はカリウムを制限する必要がありますので、必ず主治医に御相談ください。



日本高血圧学会  
減塩イメージキャラクター  
良塩(よしお)くん

## ちょっとがんばる減塩作戦の例

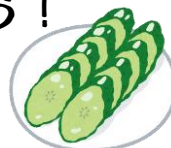
### ♥ めん類はできるだけ汁を残そう！

うどん、そば、ラーメン(食塩相当量5~7g)→半分残すと3~5g



### ♥ 漬物は控えよう！

漬物は浅漬けにして、できるだけ量を控えめに。



### ♥ 汁物は具たくさんにして汁の量を減らそう！

汁物は茶碗を小さくしたり、汁の量を半分にする、好みの濃さで食べることができます。また、具をたくさん入れると汁の量を減らすことができます。

### ♥ 酸味、辛味、うま味を利用して減塩をおいしく楽しもう！

酢やレモン、ゆず等の酸味や辛料、だしの風味をいかしたメニューもおススメです。



### ♥ 外食や加工食品は表示をみて選択しよう！

加工食品は、令和2年4月から栄養成分表示が義務化になり、食塩相当量が表示されます。表示をみて上手に利用しましょう。外食やお惣菜は、表示があるメニューを選択し、減塩を心がけましょう。

### ♥ 低塩の調味料を上手に使う！

塩分を減らしたしょうゆやみそ、塩が販売されています。また、塩分の少ない調味料(酢、マヨネーズ、ケチャップ等)を使ったメニューもおススメです。調味料は「かける」より「つける」方が減塩できます。

#### 加工食品のかくれた食塩にも要注意

0.8g



食パン(6枚切)

5g



カップめん

2g



わかめスープ

1.1g



ウインナーソーセージ3本(45g)

0.5g



スライスチーズ1枚(19g)

1g



キムチ50g

ごはん  
みそ汁(塩分1.4g)  
肉じゃが(塩分2.2g)  
ごま和え(塩分0.7g)  
1食の塩分4.3g



減塩しょうゆ  
減塩みそ



低塩調味料を使うと



ごはん  
みそ汁(塩分1.1g)  
肉じゃが(塩分1.2g)  
ごま和え(塩分0.4g)  
1食の塩分2.7g

たくさん

# カリウムをたべよう!

## たくさんカリウム食べる作戦の例



### ♥ 毎日 果物を100~200グラム食べよう!

1日に100~200gが目標です。少なくとも2日に100gの果物を食べましょう。

日本高血圧学会  
増カリウムイメージキャラクター  
カリ菜ちゃん

#### 果物約100gのめやす



バナナ 1本  
カリウム 360mg



なし 半分  
カリウム 140mg



ぶどう 半房  
カリウム 130mg



みかん 1個  
カリウム 150mg



もも 1個  
カリウム 140mg



りんご 半分  
カリウム 120mg

### ♥ 毎日 必ず野菜料理を食べよう!

1日 350gが目標です。ご自身の今より野菜を食べる量を増やしましょう。野菜料理が食べられなかった日は、野菜ジュース(無塩)で手軽にカリウムをとりましょう。

#### 野菜 約70gの例



ほうれん草の  
おひたし  
カリウム 363mg



かぼちゃの  
煮物  
カリウム 367mg



きのこの  
バター炒め  
カリウム 240mg



具たくさん  
みそ汁  
カリウム 332mg



きゅうりとわか  
めの酢の物  
カリウム 156mg



切り干し大根  
の煮物  
カリウム 180mg



野菜サラダ  
カリウム 159mg



ポテトサラダ  
カリウム 182mg



野菜ジュース200ml  
カリウム 500~700mg

### ♥ 毎日 牛乳・乳製品を食べよう!

牛乳やヨーグルトなどの乳製品で手軽にカリウムをとりましょう。チーズは塩分が高いため、とりすぎに注意しましょう。



### ♥ 外食や弁当・総菜も野菜が多いメニューを選ぼう!!

麺類や丼物の単品よりも定食を選びましょう。単品メニューには野菜料理の小鉢をつけて。

