

# Eat 減らそう塩分、増やそう野菜

(健康に食べる) ~1食の塩分は3g未満、野菜はもう一皿~

点線に沿って切り取り、冷蔵庫などに張ってご活用ください。

保存版

## 減らそう塩分

まずは1食3gまでを目安に

### 減塩「3つのコツ」を知ろう!

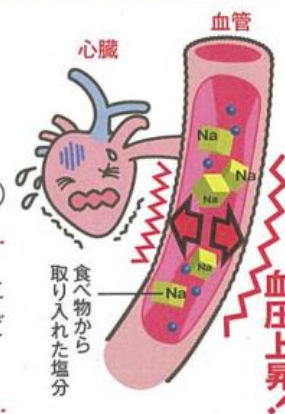
**コツ1** 調味料は味をみてから使う  
しょうゆやソースは「かける」より「付ける」

**コツ2** めん類の汁は全部飲まない  
ラーメン一杯の汁、半分残せば 3g減

**コツ3** 減塩調味料や減塩食品を上手に利用  
減塩しょうゆ(40%カット)にすれば  
小さじ1杯で 0.4g減

### 塩分とり過ぎはなぜよくない?

- 増えた塩分を薄めるため、血液中に水分を取り込む  
→ 血液が増加して血管の壁に圧力がかかる  
→ 血圧上昇(心臓にも負担)
- この状態が続くと、血管に弾力がなくなり脳卒中などを引き起こしやすくなる



広報ながのけん (平成27年夏号)  
裏表紙「保存版」  
「減らそう塩分」

# 食べ物の食塩量を知ろう!

加工食品や外食の塩分表示を確認しましょう!

## 調味料



小さじ(5cc)



大さじ(15cc) の塩分



### 塩

小さじ1 ..... **6g**

大さじ1 ... **18g**



### 濃口しょうゆ

小さじ1 ... **0.9g**

大さじ1 ... **2.6g**



### みそ

小さじ1 ... **0.7g**

大さじ1 ... **2.2g**



### 中濃ソース

小さじ1 ... **0.3g**

大さじ1 ..... **1g**



### ちくわ

大1/2本(30g)

約**0.6g**



### ウインナー

2本(40g)

約**0.7g**



### 塩サケ

1切れ(70g)

約**1.4g**



### たらこ

1腹(50g)

約**2.3g**



### 食パン

1枚(6枚切)

約**0.8g**



### カップラーメン

(汁全量)

約**6.2g**



### 野沢菜漬け

(30g)

約**0.7g**



### 梅漬け

1個(20g)

約**1.9g**