

塩分ひかえめのコツ

は、コツを実践することで減らせる塩分量



旬 旬の新鮮な食材を使おう



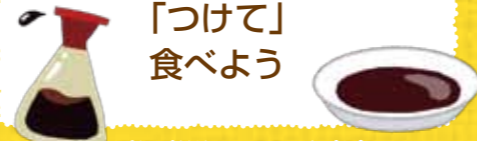
具 汁ものは具たくさんにしよう **-0.5g**



調 調味料をかけるのは味をみてから **-0.5g**



か 「かける」より「つけて」食べよう **-0.5g**



漬 漬け物は量も回数も控えめに **1回減らすと -1.0g**



噛 よく噛んで素材の味を味わおう



残 ラーメンなどの麺類の汁は残そう **半分残すと -3.0g 全部残すと -5.0g**



使 低塩・減塩調味料を上手に使おう



香 酸味、香辛料、香味野菜、ゴマやナッツを使っておいしさプラス



塩 外食・加工食品などは栄養成分表示で塩分量を確認しよう



外食でも野菜たっぷり塩分ひかえめ!

3つの星レストラン

1 健康づくり“食”の協力店
食事バランスガイドに沿ったメニューがある
(700kcal程度、野菜140g以上、食塩4g未満など)

2 食文化の継承
郷土食、長野県産の食材、旬の食材などを生かしたメニューがある

3 食べ残しを減らそう協力店
小盛り、ハーフサイズの設定など食べ残しを減らすための取り組みを行っている

この★3つに取り組むレストラン・宿泊施設です



▲このプレートが目印



登録店の情報は、「長野県魅力発信ブログ」をご覧ください。

健康づくり

応援弁当

コンビニ、スーパーなどで販売している
「野菜140g以上」「食塩3g未満」の健康に配慮したお弁当です。



▲このマークが目印

“さく”っとうす味

野菜たっぷり塩分ひかえめ

1日野菜350g以上 塩分6g以下



長野県は平均寿命が男女とも全国1位の長寿県です。しかし、長野県は全国で2番目に食塩摂取量が多いという課題もあります。塩分のとりすぎは高血圧や脳卒中など多くの病気の原因になるので注意が必要です。このリーフレットを参考に、みんなで“さく”っとうす味を心がけてみませんか？

1 お父さん、そんなにしょうゆかけちゃダメ！

2 しょっぱくなくちゃおいしくないだろ？

3 塩って多くの人がとりすぎになっっているらしいよ。お父さんは絶対とりすぎ。

4 でも、昔よりはずいぶん気をつけているよ。これ以上どうしたらいいんだ？

5 このリーフレットを見てみたら？うす味のためのヒントがたくさんあるよ！

6 この機会にもう少し気をつけてみるか。

私もお母さんもやってみよう。家族みんなで気をつけるのって大事だね。

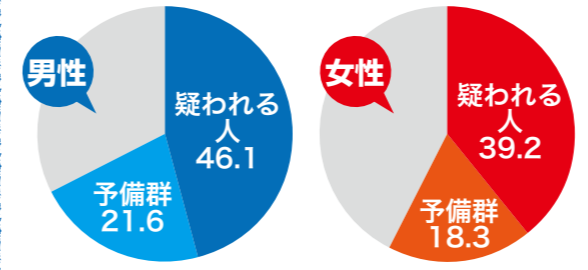
最近血圧が気になって言っていたじゃない…

そうかなあ。

そうだった。

男性7割、女性6割が血圧高め

予備群の方も合せると、男性の7割、女性の6割が血圧高めです。
長野県の高血圧の状況 (成人)



食塩と病気との関係

食塩のとりすぎは高血圧につながりやすく、高血圧は脳卒中や心筋梗塞、腎疾患などの原因になります。また、食塩のとりすぎは胃がんのリスクを高めるとの研究報告もあります。日々の食事の中で、できることから減塩をすすめましょう。

