

どうして塩分を控えるの？

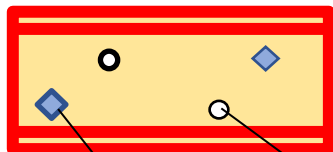


どうして塩分を控えた方がいいのかな？

塩分を摂りすぎると血液中にナトリウムが増えてしまうため、ナトリウムの濃度を薄めようと水分をため込んでしまい血液量が増加してしまいます。また、血管の筋肉が収縮することで血管が狭くなり、血圧が高くなります。血圧の高い状態が続くと、右に示すように心臓や腎臓などの臓器にも負担がかかり、生活習慣病の原因になってしまいます。

そのため、塩分は摂りすぎないように毎日の食生活で気を付けていきましょう♪

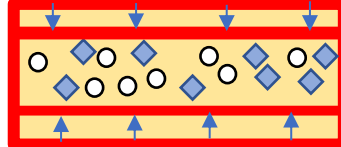
<塩分が適正量の時の血管>



水分

ナトリウム

<塩分を摂りすぎた時の血管>

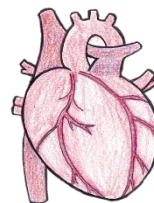


血管が収縮！
水分もたまり圧がかかっていますね！

働き

全身に血液を送り出します。
血圧の高い状態が続くと
心臓は疲れてしまいます！

心臓



働き

塩分と水分を身体の外に出したり、血圧を一定に保ちます。血圧の高い状態が続くと血圧の調整がうまくいかなることがあります！

腎臓



日本人の1日の食塩摂取目標量

男性

7.5g未満

※1

女性

6.5g未満

※1

高血圧の方

6.0g未満

※2

※1 日本人の食事摂取基準2020年版

※2 高血圧治療ガイドライン2014

日本人の食塩摂取平均量は男性10.5g、女性9.0gであり、
男女ともに目標量を超えています！ ※令和4年国民健康栄養調査

塩分を控えるポイント



塩分の多い食品を
重ねて摂らない！



干物よりも
生の魚！



麺の汁は
飲まない！

※疾病によって避けた方がよい食材や調理方法がある場合がございます。ご注意ください。

塩分控えめレシピ



←過去のリーフレットは
こちらからご覧になれます

豚肉のキムチ冷しゃぶ



1人前:エネルギー335kcal、塩分0.4g

【材料(2人前)】

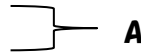
豚肩ロースしゃぶしゃぶ用肉…200g

片栗粉…小さじ2

ピーマン…2個

白菜キムチ…30g

穀物酢・ごま油…各大さじ1



A

【作り方】

- ① ピーマンはへたと種を取り除き、細切りにする
- ② 豚肉に片栗粉をまぶす
- ③ ①のピーマンを熱湯でさっと茹で、水にとったあと、水気をきる
- ④ 鍋にお湯を沸かし、②の豚肉を1枚ずつ入れてさっと茹でる。肉に火が通ったら氷水にとり、ざるにあげる
- ⑤ ボウルに③、④、Aを入れて和える。器に盛って完成

塩分を含まない穀物酢とごま油を
活用したレシピです♪

夏野菜のチャンプルー



1人前:エネルギー150kcal、塩分0.6g

【材料(2人前)】

きゅうり…1本

赤パプリカ…1/2個

木綿豆腐…1丁

サラダ油…小さじ1

塩…ひとつまみ(1.0g)

かつお節…適量

【作り方】

- ① 豆腐は水気をきり、1cm幅に切る
- ② きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする
- ③ 赤パプリカは1cm幅に切る
- ④ フライパンに油を熱して①を加えて軽く焼き色がつかうように炒める
- ⑤ ②、③を加えて炒め、塩で調味する
- ⑥ 器に盛ってかつお節を載せたら完成

旬の食材を使った夏にぴったりのレシピです♪

ほうれん草とハムのレモン醤油和え



1人前:エネルギー30kcal、塩分0.5g

【材料(2人前)】

ほうれん草…1束

ハム…1枚

レモン汁…小さじ2

しょうゆ…小さじ1

ブラックペッパー…お好みで

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る
- ② ハムを細切りにする
- ③ ボウルに①、②を入れてAで和える
- ④ 器に盛り付けて完成

塩分を含まないレモン汁とブラックペッパーを
活用したレシピです♪