

おいしく 減塩しよう!

詳細:健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

塩分を取り過ぎていませんか?

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2010年版)による日本人の1日当たりの塩分摂取目標量は、

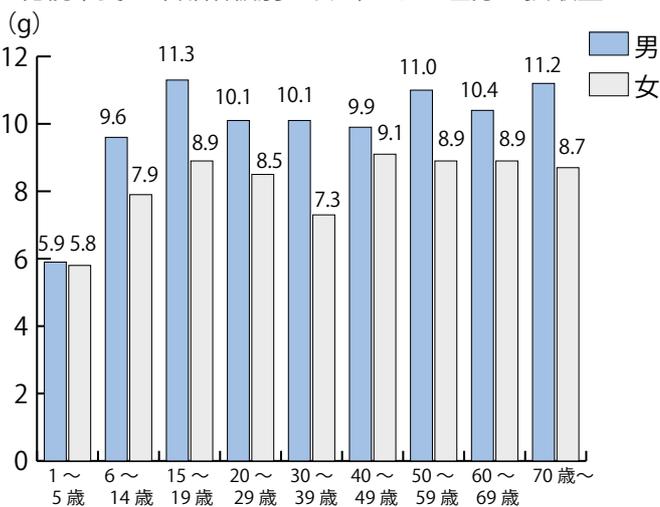
成人男性が 9g 未満
成人女性が 7.5g 未満 です。

しかし平成23年に札幌市が行った健康・栄養調査では、右のグラフのとおり、男女ともほとんどの世代で、この基準以上の塩分を摂取しているという結果が出ました。

塩分の取り過ぎは高血圧をはじめ、生活習慣病のリスクを高めることが明らかになっています。

健康維持のため、減塩に取り組みませんか。

札幌市民の年齢階級別 1日当たりの塩分の摂取量



毎日の食事にひと工夫を!!

単に塩分を減らすだけでは、おいしさを感じられずなかなか長続きしません。薄味でもおいしく食べられるコツをご紹介します。

●濃い味と薄い味でメリハリを

全てのおかずを薄味にすると物足りなくなってしまうので、1品のみ濃い味にすると、メリハリがつけます。

●調味料は「かける」より「つける」習慣を

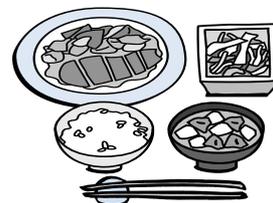
しょうゆやソースは、料理に直接かけず、小皿にとって少しずつ付けて食べると、使う量が減らせます。

●酸味やスパイスを上手に利用

塩やしょうゆの代わりに、レモンや酢、こしょう、わさびなどを使うと、味に変化をつけることができます。

●だしをしっかり取る

昆布やかつお節などで、だしをしっかり取りましょう。塩分が少量でも、だしの風味でおいしく食べられます。



●汁は控えめに

みそ汁などの汁物は、具を多くして汁を少なくします。麺類の場合、汁を飲むのは控えめに。

●漬物は小皿に取り分けて

漬物を食べる時は、小皿に取り分けて食べ過ぎないように。浅漬けにするのも効果的です。



●新鮮な食材、旬の食材を取り入れる

新鮮な食材、旬の食材は、少ない調味料でも十分おいしく食べられます。

●乳製品を使う

煮物や汁物に牛乳などの乳製品を加えると、うま味やコクが増すので、調味料を減らすことができます。

