



適塩生活のすすめ

どうして食塩をとりすぎるとからだに良くないの？

食塩をとりすぎると、からだは水分を取り込んで、血液中の塩分濃度を元に戻そうとします。その結果血液量が増え、血管に強い圧力がかかり高血圧を招きます。高血圧の状態が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすリスクが高まります。



体内の水分が
増加し、高血圧に

動脈硬化

脳卒中

心筋梗塞



日本人の 食塩摂取量

(令和元年度国民健康・栄養調査)



成人男性

10.9g / 日



成人女性

9.3g / 日

食塩摂取 目標量

(日本人の食事摂取基準 2020)



成人男性

7.5g 未満 / 日



成人女性

6.5g 未満 / 日

目標は現在の
食塩摂取量から

-3g

やってみよう 適塩セルフチェック

- ☐ 麺類の汁は
半分以上残す

-2.0g



- ☐ 味噌汁を飲む
回数を減らす

-1.0g

一日に2杯も
1杯に



- 調味料は
☐ 「かける」より
「つける」

-1.0g



- ☐ 減塩調味料を
利用する

減塩
-30~50%



- ☐ 野菜をよく食べる

野菜に含まれるカリウ
ムは体内のナトリウム
を排泄してくれる役割
があります。



- ☐ 栄養成分表示を
活用する

栄養成分表示
(100g当たり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇.〇g



調理時間約10分

簡単適塩レシピ

鮭のコチュマヨ焼き



〈材料 2人分〉

生鮭	2切れ
☆塩	少々
☆酒	小さじ1
★コチュジャン	2g
★マヨネーズ	10g
万能ねぎ	少々

栄養価（1人分）

エネルギー／123kcal
たんぱく質／13.7g
脂質／6.4g
炭水化物／2.7g
食塩相当量／0.4g

〈作り方〉

- ① 生鮭に☆をかけ、なじませて15分ほどおく。
- ② ★を混ぜ合わせて、①の表面に塗る。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、②を焼く。
- ④ 小口切りした万能ねぎをトッピングする。



切干大根と豆のサラダ



豚肉ときのこの
オイスターレモンバター炒め



ブリのから揚げ
みぞれがけ

適塩レシピの作り方はこちら



YouTube
#shorts



豚天ねぎソース