



お食事時に失礼します。新居浜市保健センター管理栄養士の伊藤です。  
健康ミニ通信第3号では、「減塩」についてお伝えします。  
食塩のとりすぎは、高血圧を招くことがわかっています。愛媛県は高血圧の人が多く、新居浜市も例外ではありません。  
今すぐに始められる食事のポイントについてご紹介します。

## さあ、はじめよう！ローソルト（減塩）生活！

### 旬の食材を選ぼう！

新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのもののおいしさを楽しむことができます。



### 天然のだし「うま味」を活かそう！

こんぶ、かつおぶし、煮干し、干しいたけなどからは、塩味がなくてもおいしく感じる「うま味」がでます。うま味は、酸味・辛味・苦味・塩味に並ぶ人間の味覚のひとつとされています。



### 酸味を活かす、香辛料・香味野菜を上手に使おう！

#### 酸味

塩やしょうゆの代わりに酢やかんきつ類（レモン、すだちなど）の果汁の酸味をきかせよう！



#### 香辛料

唐辛子やわさび、こしょう、マスタードなどの辛味は、料理の効果的なアクセントに！



#### 香味野菜

しそ、みょうが、しょうが、ねぎ、パセリなどで香りをつけて味に奥行きを！



## 1日当たりの食塩摂取の目標量



成人男性  
7.5g 未満



成人女性  
6.5g 未満



高血圧の人  
6.0g 未満

### 調味料のつけかたもひと工夫！

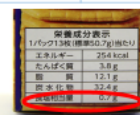
調味料は、かけるよりつけて！



### 加工食品の見えない食塩量にも注意しよう！

無意識のうちに食塩をとってしまう加工食品。食品パッケージにある栄養成分表示から食塩相当量を確認する習慣をつけることも重要です。

食品名	食パン 6枚切り	ゆでうどん	あじ開き	かまぼこ	焼きちくわ	ウイナーソーセージ	ロースハム	スライスチーズ
目安量	1枚 (60g)	240g	1枚 (130g)	50g	1本 (30g)	1本 (25g)	1枚 (15g)	1枚 (17g)
食塩相当量 (g)	0.7	0.7	1.4	1.2	0.6	0.5	0.4	0.5



食品のパッケージにある、栄養成分表示もチェック！食塩相当量が表示されているよ！

何かひとつでもできることから始めてみましょう！

では、また健康ミニ通信第4号でお会いしましょう！

新居浜市保健センター

〒792-0811 新居浜市庄内町四丁目7番17号

☎(0897)35-1070