



5月の栄養だよ!



あっという間に5月になりました! みなさん体調はごどうですか?? 先月、「高血圧」についてお話をする機会を頂きました。今回はまとめとして「減塩のコツ」についてのお話です。

1日の塩分摂取目標量



男性
7.5g 未満



女性
6.5g 未満

※高血圧症の塩分摂取目標量は 6g/日

普通の食生活をしていると、1日で塩分 10gは超えていると思います。塩分を取り過ぎてしまうと高血圧のほか、動脈硬化、腎臓病、骨粗鬆症、尿路結石になることもあります。そこで…!

減塩のコツ 3つ

1. 塩分の多い食品を控える



ラーメン
5~6g



梅干し
2~3g



握り寿司
4~5g



塩鮭 1切れ
1.4g

2. 食べ方に気を付ける

- ・かけて食べるよりつけて食べる
 - ・汁物は具沢山にして、汁を少なめに!!
- 1日1回までしておくのがベター



3. 調味料を計って料理する

薄味にする…というかんははっきりしない為、計量することが重要!!

※マヨネーズなど塩分が少なくてもカロリーが高いものもあるので注意。