

～国民健康保険・後期高齢者医療保険だより～

おいしく減塩にチャレンジしよう！

塩分をとりすぎると高血圧だけでなく、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞や腎不全の発症リスクが高まったり、胃がんや骨粗しょう症、認知症の原因となるので、減塩をこころがけることは、健康を維持するために不可欠です。

厚生労働省では、1日の塩分摂取量の目標値を男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。（日本人の食事摂取基準2020年版より）

神崎町の平均1日推定塩分摂取量の平均は男性9.7g、女性8.9gとなっています。
（令和6年特定健康診査結果より）国の基準よりも、男女ともに2g以上塩分を多く摂取していることがわかります。

かしこく食べる減塩ポイント

- ①しょう油やソースはかけて食べるより「つけて食べる」
- ②みそ汁やスープは1日1杯。
- ③めん類、ラーメンやそば、うどんのスープは残す。
- ④しょう油を減らし、酢や香辛料、しょうが、しそ、レモンなど香味野菜を使う。
- ⑤漬物や練り物（ちくわやかまぼこ）、加工品（ウインナーやハム）は控えめに。
- ⑥カリウムが多い食品を食べよう。（ほうれん草やにら、トマト、バナナ、さつまいもなど）



※くだものやいも類はカロリーも多い為、食べすぎに注意!!

かしこく調理する減塩ポイント

- ①天然のだしをとる。

【かんたん天然だしの作り方】

水700ml、昆布5cm角、煮干し15gを保存容器に入れ、ひと晩冷蔵庫に入れておけば出来上がり!!

冷蔵庫で3日は保存できます。



- ②みそ汁は野菜やきのこ、海藻を入れて具たくさんにする。
- ③煮物の味付けは最後にする。
- ④片栗粉で「とろみ」をつける。（食材に味がよくからんで味が感じやすくなります。）
- ⑤旬の食材を使う。（旬の食材は、香りやうまみが豊富なので、調味料を少なくしてもおいしく食べられます。）



減塩は無理せずじっくり、できることから長く続けることがポイントです!!