

減塩生活のススメ

今年度も健診を受けて元気に過ごしましょう。健診結果は生活習慣の通知表です。受けっぱなしではもったいない！！生活習慣を改善向上させるチャンスです。さあ！今日から始めましょう。今回は健診結果で血圧値が高めとなったあなたへ、今日からできる減塩についてお伝えします。



振り返ることが
健康への第1歩

ニ・行動するべし

～減塩5味を味方にせよ～



ネギ、生姜、わさびなどの
薬味の風味を生かそう！！



減塩戦隊5味レンジャー

香味ピンク

酸味イエロー



薬味グリーン

辛味レッド

旨味ブルー

にんにく、パセリ、ミントなどで
香りづけをしよう！



ピリ辛パンチで味にアクセント！

旨味は無敵！しっかりだしをとろう！



減塩の第1歩は調味料を制することから
塩・醤油 → 減塩5味に変換
香味 生姜 ニンニク パセリ ミント パクチー
辛味 唐辛子 わさび コショウ セミ 山椒
薬味 ネギ みょうが 大根 大葉
酸味 レモン ゆず カボス すだち オレンジ
旨味 昆布 かつお節 しいたけ トマト

さわやかな酸味であっさり！



減塩サポーターのカリウムも強い味方
カリウムを多く含む食材

ほうれんそう
かぼちゃ
切り干し大根
アボカド
バナナ
キウイフルーツ
納豆



ひとことMEMO

カリウムは水溶性のため水分と
一緒に摂ることで効率的に塩分
を体外に出してくれます。
電子レンジで加熱しても◎

※腎臓に疾患がある場合は医師
に相談してからにしましょう。

三・続けるべし

～生活習慣に定着させよ～

今日できることを見つけよう

- ☐ 麺類の汁を半分残す
- ☐ 卓上調味料は卓上に置かない→卓上にあるとつい使用してしまう
- ☐ 調味料は小皿に少量入れて「つけて」使用→「かける」と調味料の使用量が増える
- ☐ 減塩調味料を使用する→減塩だからと言ってたくさん使用するのはNG！！
- ☐ 買い物時は塩分表示を確認し少ないものを選ぶ
→同じ加工品でも塩分量が違うことが多い