



# 始めましょう、減塩生活

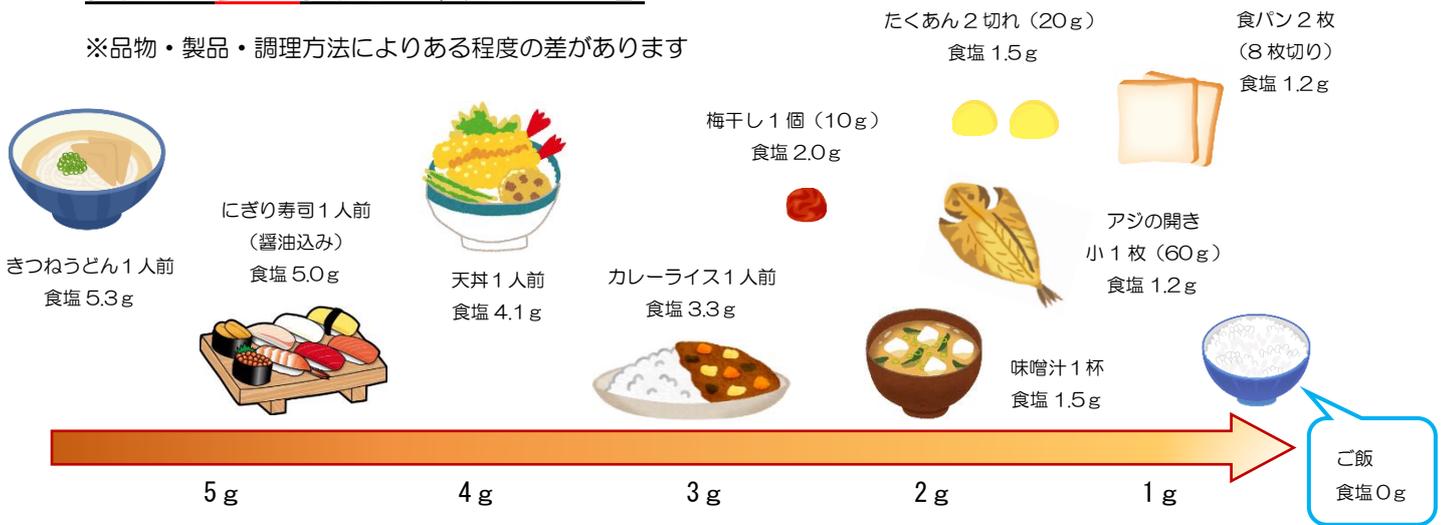
～食塩の摂取目標量～

1日あたり 男性 **7.5 g 未満**、女性 **6.5 g 未満**

食塩の摂りすぎは血圧を上昇させ、脳卒中や心臓病などの循環器疾患等のリスクを高めると言われています。病気の予防や健康の保持・増進のために、できるところから少しずつ減塩に取り組みましょう。

## 食塩の多い食品・料理に注意

※品物・製品・調理方法によりある程度の差があります



## 減塩のコツ

1. 漬物を控える
2. 麺類の汁は残す
3. 具たくさんの味噌汁にする
4. 減塩の調味料を使う
5. 香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用する
6. 加工食品を控える

## 1日にプラス70gの野菜を食べましょう

野菜には血圧を下げる働きのあるカリウムが含まれています。大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gで、日本人の平均摂取量にあと70gを加えた量に相当します。

※医療機関に受診している方は、必ず医師の指示に従ってください。

70gの例



ほうれん草のおひたし  
小鉢1皿



トマト1/2個



野菜炒め1/2皿



主食・主菜・副菜をそろえて  
食べることも大切だも～

お問い合わせ先：那須塩原市健康増進課  
黒磯保健センター TEL 0287-63-1100