

高知家の減塩7カ条

高知家の皆さんの食塩摂取量は男性 9.7g、女性 8.4g と多め。
今の食事から、まずは**マイナス 1g**の減塩を目指しましょう！

【出典：令和4年高知県県民健康・栄養調査結果】

つくるときのコツ

その一. 新鮮な食材を選ぼう

新鮮な食材は濃い味付けをしなくても、そのもののおいしさを味わうことができます。



その二. 天然のだしや香辛料、香味野菜を使おう

かつおぶし、こんぶ、干しいたけなどからは、塩味が少なくてもおいしく感じる「うまみ」が出ます。



その三. 減塩の調味料を使おう

減塩みそ、減塩しょうゆ など



その四. 酸味をいかそう

酢、レモン、ゆずなどの酸味を利用することで、物足りなさを解消できます。



食べるときのコツ

その五. 食塩量の多いものは、食べる回数を減らそう

汁物や漬物、つくだ煮、塩辛などはたくさんの食塩が含まれています。今より食べる回数や量を減らしましょう。



その六. カリウムが多く含まれる食品を選ぼう

野菜や果物に多く含まれるカリウムをとると、食塩の主成分であるナトリウムを体外に排出しやすくなります。



*腎臓や心臓に病気のある人は、カリウム摂取に制限があります。

その七. 栄養成分表示でチェックしよう

食品の包装には「栄養成分表示」がされています。
食べる際には「食塩相当量」を確認しましょう。

栄養成分表示

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g



減塩プロジェクト 高知県

