

### 減塩に挑戦しよう！

高血圧が気になる、腎臓の数値が気になる、糖尿病が気になる、減塩しなきゃと思うけど何をしたらいいか迷っている方、まずは何か1つ始めてみませんか。摂取塩分を1日1gへらしたら、1週間で7g減ります。これって結構大きいです。

### 今すぐできる減塩行動



麺類のつゆは全部飲まない



漬物・佃煮に注意  
市販弁当の漬物は残す



みそ汁、スープは1日1回に  
減塩のインスタントみそ汁や  
減塩みそを使う



スープ  
の素

味付けの粉末類は  
全部入れない



干物、鮭、鯖、たらこなど  
塩漬け食品に注意！



自分でかけるものを少なくする  
(ソース、醤油、ドレッシング)  
減塩タイプの調味料にする

### さらなる減塩対策は

- ・ 外食・お総菜の回数を減らす
- ・ 味が濃い物は食べる量を減らす



一般的な食事では  
調味料由来の塩分は4割  
加工食品・お総菜由来の塩分が6割