

適塩※について知りましょう

※適塩…素材の味やうま味を活かしたおいしく健康により適切な塩加減の食事

食塩の役割を知っていますか？

食品に対する役割

おいしさ

料理の味を整えておいしくする。



保 存

食べ物が腐るのを防ぐ。



つ な ぎ

食材をまとめやすくする。



体に対する役割



維 持

全身に酸素や栄養素を送る血液の量を維持する。

消 化

栄養素を体に吸収するための「消化」を助ける。

こんなにより役割があるけれど、食塩のとりすぎは血管に負担をかけるんだよ



血圧が高くなるメカニズム

1



食塩(塩化ナトリウム)を大量にとる

2



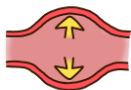
食塩濃度が高くなった血液を調整するため水分を補給する

3



血液量が多くなる

4



血管に対する圧力が高まる

この圧力(血圧)が正常な値よりも高いままになると…



高血圧

心疾患
脳血管疾患
など



適塩についてもっと知るために「適塩合いことば」を紹介しているよ♪

世田谷区ホームページ「コラム かしくおいしく適塩」

参考文献 厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」



適塩で食べるコツ

栄養成分表示を見て選ぼう

栄養成分表示	
1食(10g)当たり	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

↑ここを参考にしましょう。



調味料は少量ずつ使おう

ソースやドレッシングなどは全てかけずに、少しずつかけて量を調整しましょう。

肉や魚の加工品は適量に
ハム、ベーコンやちくわ、さつま揚げなどには比較的多くの食塩が含まれています。



外食・中食
(惣菜・弁当など)

焼き目、薬味、ほのかな香りを楽しんで

焼き目をつけたものや、ねぎやしそなどの薬味を活かしたものは味付けを控えめにしてもおいしく食べられます。

手作りの
食事



主食に含まれる食塩にも注意

白米には食塩が含まれません。パンや麺類(うどん、ラーメンなど)には作る工程で食塩が使われています。



たっぷりの具で汁物はおいしく

片手一杯分くらいの具材を入れると満足感が増し、飲む汁の量を少なくすることができます。



うどん、ラーメン、丼物などを食べた日は、次の食事では「主食はごはんにする」「汁物がない献立にする」など、いつもより適塩を意識して、1日の中で食塩摂取量を調整しましょう。