

### 3 減塩にチャレンジしてみよう

「減塩」= 食塩(塩)の摂取量を減らすこと

食事から食塩(塩)をとりすぎてしまうと、血管の病気の原因となります。  
必要以上に食塩をとらないように、できることから始めてみましょう。

～ 適切な食塩の摂取量は、1日あたり6g未満です。～

#### ① 食塩を多く含む食べ物を知らう！



ひもの、しおざけ、ちくわなど



ハム、ソーセージなど



パン(かしパン、そうざいパン)



めん類

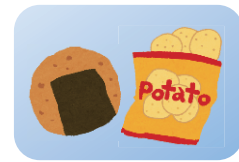


あじつけご飯

(チャーハンやカレーなど)



インスタント・レトルト食品



せんべい、スナック菓子など

#### ② めん類を食べるときは汁を残そう！



今まではぜんぶの飲んでいただけ...



はんぶんのごはん残すようにしよう！



はんぶんのごはん残すだけでも減塩！

#### ③ 栄養成分の表示を見てみよう！



栄養成分表示 100g あたり	
熱量	〇〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇〇 g
脂質	〇〇〇 g
炭水化物	〇〇〇 g
食塩相当量	〇〇〇 g

自分たちが食べているものには、どれくらい食塩が含まれている？

#### ④ 積極的に野菜、くだものを食べよう！



おやつにも！

野菜やくだものには、食塩を体の外に出すはたらきをする「カリウム」が多く含まれます。

#### ⑤ うす味でも食べすぎには注意しよう！



量を多く食べてしまうと、同時に食塩もとることになります。  
食べすぎには注意しましょう。

#### ⑥ しょうゆ、ソースは味を確認してからつけよう！



かける



つける

直接「かける」よりも、小皿に出して「つける」方が減塩！

足利市は栃木県全体と比べると、食塩の摂取量が多い！  
減塩で病気を防ごう！

