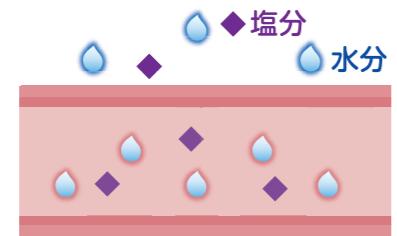


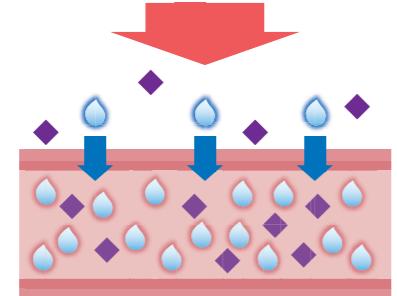
# 塩分のとりすぎはなぜいけないの？

味の濃い料理は美味しいけど、のどが渴くよね～！



## 通常の状態は

浸透圧によって血管内や外の水分量がバランスよく保たれている。



## 塩分をとりすぎると

- ①血液中の塩分濃度が高くなる。
- ②濃度を薄めようとして体の中の水分が血液に送り込まれる。
- ③血管に圧力がかかる。
- ④血圧が高くなる。

体の中は  
こんな状態



あなたの血管は大丈夫？  
血管に圧力がかかると、  
血管は傷ついてしまいます。

放っておくとどうなるの？

<b>脳卒中</b>		脳の血管がつまる脳梗塞や脳の血管が破れる脳出血が起こる。
<b>心臓病</b>		心臓の血管がつまり、狭心症や心筋梗塞が起こる。また、心肥大や心不全を招くこともある。
<b>腎不全</b>		腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になる場合がある。

自覚症状はほとんどありませんが、高血圧を放っておくと動脈硬化がじわじわと進み、やがて深刻な病気を引き起こします。

血管をいたわりながら、減塩がストレスにならないよう、  
自分の食事を見直し、できるところから少しずつ取り組んでいきましょう！

# 食品や料理に含まれる塩分量

## 調味料に含まれる塩分量（小さじ1あたり）



## 料理・加工食品に含まれる塩分量

赤：加工食品、緑：料理



参考：日本食品標準成分表、新 毎日の食事のカロリーガイドブック

商品や料理の量によって塩分量に違いがあるので、栄養成分表示があるものは、表示を見て塩分量を確認しよう！



## おいしく適塩～調理のポイント～

### 調理するときのポイント

#### 酸味の利用

レモン・酢・ゆず  
ペペス

#### うま味の利用

かつお節・いりこ  
干しいたけ  
匂の野菜

#### 香辛料の利用

こしょう・七味  
とうがらし  
カレー粉・ゆず胡椒

#### 香ばしさの利用

焼いたり焼ったりして  
表面を軽く  
焦がす

#### 薬味の利用

生姜・ニンニク  
ねぎ・からし・わさび  
しその葉

#### 汁物は具だくさん

汁の量が減って  
塩分量が減る

#### 味にメリハリを

1品にしっかり味付け  
他は薄味にする

#### 表面に味付け

舌に直接触れるので  
味を感じやすい

### ★しょうゆや味噌を減らしてケチャップをプラス

ケチャップの塩分はしょうゆや味噌の約1/4です。  
塩分が減っても、コクや酸味がプラスされておいしくなります。

### ★調味料を減らして牛乳をプラス

牛乳に多く含まれるカルシウムには、血圧を下げる効果があります。  
塩分が減っても、コクがプラスされておいしくなります。

### ★計量スプーンを使用する

目分量は入れすぎてしまう原因に！  
計量スプーンを使う習慣をつけ、入れすぎを防ぎましょう。



※調味料の重量は、種類により異なるので注意が必要です。<小さじ1杯 = 5cc、大さじ1杯 = 15cc>