

あなたの食塩摂取量、大丈夫？

減塩チェックシート★

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2～3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどのめん類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
めん類の汁を飲みますか？		すべて飲む	半分くらい飲む	数口飲む	ほとんど飲まない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける (ほぼ毎日)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんどかけない
外食やコンビニ弁当、惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	週に数回	月に数回	利用しない
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
点数を合計しましょう！		↓	↓	↓	↓
合計点数→ <input style="border: 2px solid red; width: 100px; height: 20px;" type="text"/> 点					

合計点	食塩摂取量	コメント
0～8	少ない	あなたは減塩マスター★今後も薄味を心掛けましょう！
9～13	平均	減塩マスターまでもう一歩★味噌汁は薄味でも1日1杯までにしましょう。
14～18	多い	注意！弁当や惣菜は食べる頻度を減らすか、漬物や塩辛いおかずを残しましょう。加工食品にも意外に食塩が多く含まれているので、料理に使う場合は薄めに味付けしましょう！
19以上	かなり多い	要注意！食塩の摂りすぎは高血圧のリスクを高めます。たくさん3切れ、梅干し1個には約2gの食塩が含まれています。習慣的に漬物や梅干しなどを食べている人は量や頻度を減らしましょう。

目指せ！減塩マスター★

《普段から出来る！減塩のコツ》

★素材のうまみを活かしましょう！



＜材料＞・水 4 カップ
・だし昆布 10cm 角程度
・かつお節ひとつかみ

＊昆布とかつお節のだし＊(出来上がり約 3 カップ)

- ①鍋に水と昆布を入れ弱火にかける。
- ②沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- ③かつお節がふわっと踊れば火を止める。
- ④数分静かに置き、かつお節が底に沈めばこして出来上がり。

★だしをしっかりとりと、薄味でも美味しく頂けます！



★酢、香草、香辛料を上手に 使しましょう！



肉・魚・野菜など、どんな素材とも相性が良いです。いつもの煮物に酢を少しプラス、鶏肉や白身魚に香辛料をかけるなど使い方いろいろ★

★汁物は具たくさんにしましょう！

具たくさんにすることで、汁の量が減り**-0.6g**の減塩に繋がります。また野菜や海藻は体内の余分な塩分を排出する、カリウムが豊富に含まれています。



★麺類は汁を残しましょう！

めん類の汁には塩分がたっぷり。飲まずに残すことで、**-4g**の塩分ダウンに！
いつも全部飲んでいたら、半分残すだけでも効果があります。



★調味料の付け方を変えましょう！

調味料をたっぷりかけていませんか？調味料は小皿にとり、少しずつ付けましょう。刺身の両面に醤油を付けるのではなく、端に軽く付けることで**-2.2g**！



《まとめ》

五感で料理を楽しむことで、塩味に頼らない豊かな食事が出来ます。だしのうま味の他に、酸味や甘味、香り、歯ごたえ、色など味覚を楽しむ要素はたくさんあります。