### あなたの食塩摂取量、大丈夫?

# 減塩チェックシート★

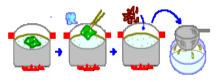
		3点	2点	1点	O点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1 🗆 1 🗇	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどのめん類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
めん類の汁を飲みますか?		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、お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!			<b>\</b>		<b>↓</b>
合計点数→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
9/3/3		にしましょう。
	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
14~18		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!
	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。たくあ
19以上		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
1 9以上		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

★酢、香草、香辛料を上手に

- ·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。



## 



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★

使いましょう!

具だくさんにすることで、 汁の量が減り-O.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方は、 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。