

毎月
20日
は

とうかい
減塩day

おいしいね
減らした塩で
ひろがる
笑顔



※とうかい減塩dayの推進キャッチコピー 最優秀賞受賞作品

「料理をする人や食べる人が、減塩についてもっとおいしく、楽しく知識を深めることができるよう、そしてなによりも魔法のスパイスのように、減らした分だけ寿命が延び、いつまでも笑い合えるように」という願いを込めて [木村麻人](#)さん（東海村在住）が考案されました。

東海村 福祉部 健康増進課（東海村保健センター）・東海村健康づくり計画推進委員会

毎月20日は、ちょっとだけ減塩してみませんか？

食塩を取り過ぎると・・・

塩分濃度を
保つため
血液量が増加



血圧上昇



血管にダメージ
動脈硬化に！



1日の食塩摂取量目標値※は、
 成人男性 7.5g 未満
 成人女性 6.5g 未満
 子ども（1歳～7歳） 3.6g 未満

※厚生労働省「日本人の食摂取基準2020」による

進行すると
脳卒中、心臓病、腎臓病など
命にかかわる病気に！

食べる時・作るときに上手に減塩する方法

めん類の汁は残す



みそ汁や漬物、
加工食品は**食べる
回数を減らす**



しょうゆなどの
調味料を追加
しない



天然食品でだしを
とる



減塩食品・減塩調
味料に切り変える



旬の野菜を選ぶ
春・夏・秋・冬



香辛料、香味野菜、
種実類を使用する



酸味をいかす



食塩を取り過ぎたときは・・・

カリウムが多く含まれる
食品をたくさん食べる

カリウムが
多く含まれ
る食品の例
赤字はカリウム量

野菜や果物に多く含まれる
カリウムと水分と一緒にとると、
食塩の主成分である、
ナトリウムを体外に排出しやすくなります。



ほうれん草
1束 (200g)
1,380mg



じゃがいも
中1個 (100g)
410mg



トマト
1個 (150g)
315mg



焼き芋
1/2個 (100g)
540mg



りんご
1個 (300g)
360mg



バナナ
1本 (100g)
360mg