

えんぶん とうけつあつ しんぞうびょう せいかつ しゅうかんびょう じょうしゅう
塩分のとりすぎは、**高血圧、心臓病**など生活習慣病の**リスク**を**上昇**させます。

しお からだ なか けつえき せいぶん はたら にな からだ ひつよう しょくえんりょう
塩は、体の中で血液の成分としていろいろな働きを担っています。しかし、体にとって必要な食塩量は
ごくわずか(1日0.5～1.5g程度)です。家庭でもうす味を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。

しお にち だんせい みまん じよせい みまん
塩は1日 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 に！
けつあつ しんぱい かた にち みまん
血圧が心配な方は1日6g未満をめやすに

高血圧予防に！ 減らす4つのポイント

① ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。



② ショウゆやソースなどは直接かけない。



③ 調味料を食卓に置かない。



④ スナック菓子などは1袋全部食べない。



せいかつ しゅうかんびょう よ ぼう
生活習慣病の予防にも

や さい
野菜や
くだもの
果物で
カリウムをとろう！



野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。

★うす味にするための調理の工夫★

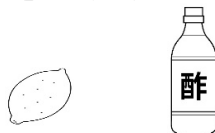
しよくひん も あじ い
食品の持ち味を生かす

せんど 鮮度のよいもの、旬のものを
りよう も あじ た
を利用してその持ち味で食
べる。



さんみ い
酸味を生かす

す かんきつるい
酢や柑橘類(レモン、ゆずな
ど)を利用する。



かお い
香りを生かす

かお つよ しよくひん
香りの強い食品(しそ、ねぎ
しょうが、みつば、かつおぶし
しょうず い
を上手に生かす。



だしを生かす

かつおぶし こんぶ ほ しいたけ
鰹節、昆布、干し椎茸、
などのだしを濃いめにとる。



ほうれん草ともやしのナムル

【材料(4人分)】(g)

ほうれん草 100
もやし 100
にんじん 35
(乾)わかめ 1
いりごま 2.5
すりごま 2.5

A

ごま油 3
さとう 5
酢 12.5
薄口醤油 12.5
塩 0.5
ラー油 0.2

【作り方】

- ① Aの調味料を合わせて加熱し、冷ましておく。
- ② わかめは戻す。
- ③ にんじんはせん切り、ほうれん草は1cm程度にカットする。
- ④ にんじん、ほうれん草、もやしを茹でて冷ます。
- ⑤ 野菜とわかめに①のタレとごま、すりごまを合わせる。

