

## まずはひと工夫から始めよう！

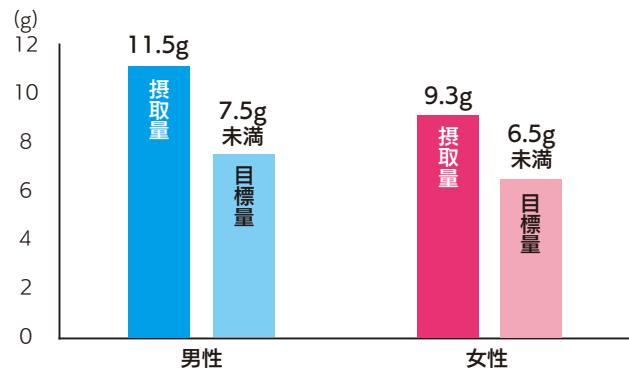
# 「減塩」「野菜プラス」で高血圧予防

厚生労働省では、1日に摂る食塩の目標量を、男性7.5g未満、女性6.5g未満と定めています。しかし実際、茨城県民の1日の摂取量は、男性11.5g、女性9.3gの食塩を摂っているという結果が出ています。

食塩の摂りすぎは、高血圧、動脈硬化、腎機能低下、がん、骨粗しょう症などにつながります。できるところから減塩に取り組みましょう。

出典：摂取量「令和6年国民健康・栄養調査」

目標量「日本人の食事摂取基準（2025年版）」



## 今日からできる！減塩の工夫

### ●食品中の食塩量を知って、食べすぎないようにしましょう

食品のパッケージには必ず「食塩相当量」が書かれています。目標量の何割の食塩が含まれているか確認してみましょう。

#### 【身近な食べ物の塩分量】

みそ汁1杯	キュウリの漬物5切れ	せんべい大2枚
1.5g	1.6g	1g

### ●加工食品(ハム、ソーセージ、ちくわなど)を減らしましょう

加工食品は、保存性を高めるために食塩が多く含まれています。量や頻度を控え、上手に付き合いましょう。

### ●麺類を食べるときは汁は残しましょう

麺類の汁はしっかり味を感じさせるため、濃い塩味になっています。残すだけでぐっと減塩効果が！

### ●だし、スパイス、匂・香りのいい野菜を使いましょう

だしには塩味を引き立てる「旨味」が豊富です。また、スパイスや香味野菜で味にアクセントを付けると、薄い塩味でも満足感が得られやすくなります。

### ●ドレッシングやしょうゆはかけ過ぎに注意

つい、かけ過ぎてしまうというときには、調味料を小皿に入れてつけると量の調整がしやすくなります。

### ●減塩調味料を活用しましょう

しょうゆ、だしの素などのほかに、減塩の塩などもありますので、上手く活用してみましょう。

## 野菜をとって体の塩分バランスを整えましょう

野菜に多く含まれる「カリウム」は、ナトリウム（食塩）の排泄に役立ちます。野菜摂取量の目標量は350gですが、実際の茨城県民の野菜摂取量は男性約264g、女性約251gと不足しています。手軽に食べるためのポイントを参考に、少しでも野菜を食べるよう心がけてみましょう。

### 手軽に食べるためのポイント

#### 調理がほとんど必要ない商品を活用！

そのまま食べられる！  
カット野菜、サラダ、  
野菜惣菜



お湯を注ぐだけ！  
フリーズドライの  
野菜スープ・みそ汁

温めるだけ！  
冷凍野菜・  
レトルト惣菜



料理に使いやすい！  
野菜缶詰・  
冷凍・乾燥野菜

### 加熱でかさを減らす

一見多く見える350gの野菜も、加熱でかさを減らすと、摂りやすくなります。この時期は、鍋やスープで、体を温めつつ、野菜もたっぷり食べられるのもおすすめです。