

「減塩」は今すぐできる健康への第一歩!

POINT その1

『栄養成分表示』
を活用しよう!

☆「0%減塩」「塩分控えめ」などの表示のある調味料を選ぼう



しょうゆ大さじ1
(食塩相当量2.6g)

40%減塩しょうゆ大さじ1
(食塩相当量1.6g)



1g 減塩

☆めん類のスープは半分残そう

【例】 栄養成分表示
1食(88g)当たり

食塩相当量

カップ麺全体 5.5g

めん・かやく 1.5g

スープ 4.0g

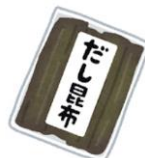
たとえば…



カップ麺のスープを半分残すだけで、2g減塩できます。

POINT その2

調味料は
かけずに、「つける」!



酸味、うま味、香辛料、薬味は、塩分が少なくても食事をおいしくしてくれます。

いいことその1

高血圧・脳卒中・心臓病・胃がんのリスクが減少します。

いいことその2

疾病が予防できれば、その分の治療費や通院時間がなくなり、自由なお金や時間が増えます。



★YouTube栄養情報チャンネル(丹南健康福祉センター発信)で「ふくい100彩ごはん」メニューガイドを掲載中!! ★check

福井県独自の基準で認証する、低塩分で野菜たっぷりのメニューや、健康に配慮した惣菜、不足しがちな栄養素に配慮したメニュー(丹南地域分)を動画で紹介しています。

