

だ

れでも

て

がるに

し

おひかえ

毎月17日は  
減塩の日

## 『食べること』で血管を守ろう！

プラス1！

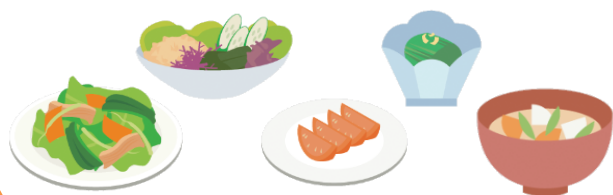
～やってみよう！2つの取り組み～

マイナス1！

## 野菜を食べよう！

野菜料理を1品多く食べよう！

- ・野菜料理は1日5皿！（1皿70g）
- ・汁物は、本気で具たくさんに。
- ・おひたし、煮物、サラダ、生野菜など  
野菜料理を1皿プラスしよう！



## 減塩しよう！

まず、減らそう！塩分1g！

- ・家族みんなで「うす味」に慣れよう。
- ・漬物は、1日小皿1皿まで。
- ・麺類の汁は、半分残そう。
- ・しょうゆやドレッシングは、  
味をみてかけよう。
- ・減塩食品・調味料を利用しよう。



## ～野菜の仕事って？～

## ■ビタミン（ビタミンA・葉酸・ビタミンC）

【働き】傷んだ細胞を修理するときに必要。「血管」も細胞だよ。

## ■食物繊維

【働き】糖やコレステロールを吸着させて、吸収を抑えてくれる。  
塩分を排出させてくれる。  
便量を増やしてくれる。

## ■カリウム

【働き】血圧を下げる。

野菜ってスゴイね！

※『ベジファースト』のすすめ！



## ～塩分をとりすぎると？～

## ■血管の細胞にナトリウムが入り込むと

… 血管が収縮する。

## ■血液量が増える … 血管に圧がかかる。



のどが渇く。

血圧が上がる！！



# ～手軽な減塩のヒント～



つけしょう油を…



約1/10の減塩

しょうゆスプレーに替える



しょう油を…



食塩含有量  
大さじ1⇒2.4g



約1gの減塩



食塩含有量  
大さじ1⇒1.4g

厚生労働省「日本人の食事摂取量基準2020年版」では、1日の食塩摂取目標量を 男性:7.5g未満、女性:6.5g未満、高血圧及び慢性腎臓病(CKD)予防:6g未満 とされています。

1日の食塩摂取量の70%以上は調味料から摂っています。普段使っているしょう油を減塩しょう油に替えると、約1g減塩することができます。



～野菜350g以上を食べるためのヒント～

## 減塩レシピのご紹介

※健康づくりのための1日の野菜摂取目標量は 350g以上 (厚生労働省健康日本21(第2次)より)



塩分 0.6g

| 材 料  | 4人分          | 切り方など               |
|------|--------------|---------------------|
| にんじん | 2本<br>(300g) | 斜め薄切りにして千切りにする      |
| ツナ缶  | 1缶(80g)      | 水煮缶またはサラダ油漬は油を切っておく |
| みりん  | 小さじ1         | } 合せておく             |
| 酒    | 小さじ1         |                     |
| しょうゆ | 小さじ1         |                     |
| サラダ油 | 大さじ1         |                     |

### 【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。
- ② 全体に油がなじんだら、ツナ缶と調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒め煮する。

日本高血圧学会減塩委員会では、2013年より高血圧患者さん並びに減塩をしようとしている方々のお役に立てるように、「食塩含有量の少ない食品」(JSH減塩食品リスト)のご紹介をしています。特に「減塩化の推進に優れた成果を挙げた製品」に「JSH減塩食品アワード」を授与しています。受賞された製品の一部をご紹介します。



※詳しくは、日本高血圧学会ホームページをご覧ください。