

栄養ニュース

vol.17

みんなの健康を守る！！減塩！！

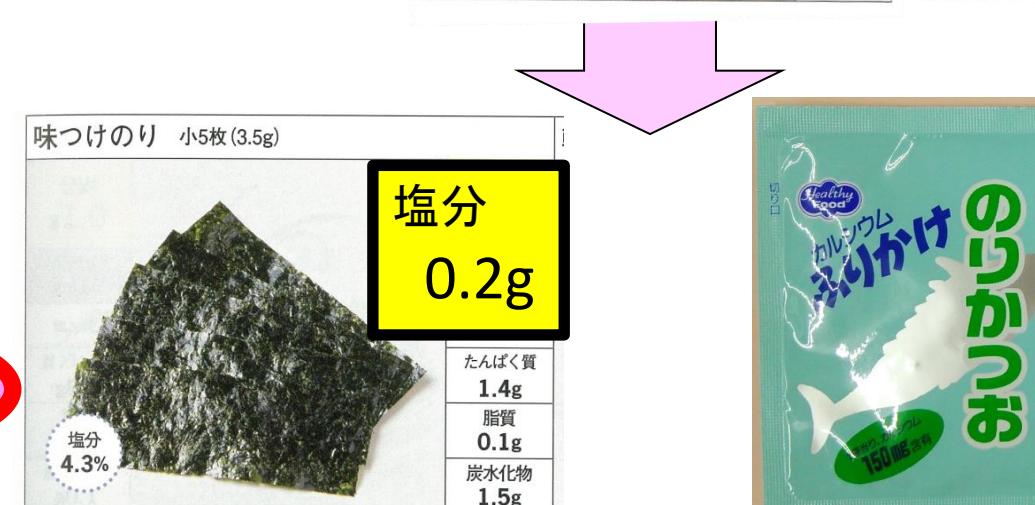
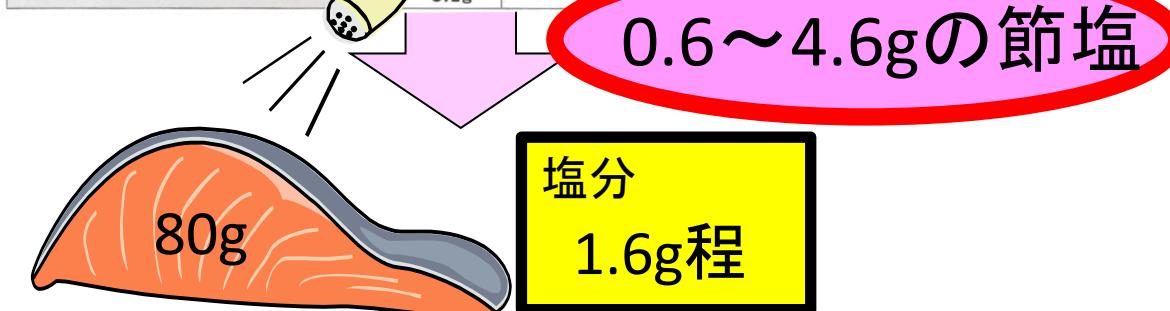


日本人が1日に摂っている塩分量は**10~12g**と言われています。

厚生労働省が推奨する塩分摂取量は1日に**7~8g未満**。ずいぶんオーバーしていますね。

塩分の摂り過ぎは**高血圧**や**脳卒中**、**心疾患**、**腎障害**など様々な病気の原因になります。

いくつか減塩の工夫について紹介します。ご自身で取り組めそうなことがあれば今日から早速はじめてみましょう。



①魚の切り身にご自宅で塩を振って焼くと、塩分は半分以下に減らすことができます。(塩軽くひとふりで塩分は0.6g前後です。)

②ご飯のお供は種類をかえたり、頻度や量を減らす事で大幅な減塩が可能です。