

# 意外と簡単！減塩チャレンジ！！

1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g・女性6.5g。高血圧症の方は6.0gです。

## 減らして変えてちゃっかい減塩

- ラーメンの汁を全部残すと・・・3g減塩
- 味噌汁を1杯減らすと・・・2g減塩
- 梅干しを1個(10g)減らすと・・・2g減塩
- 寿司8皿(16貫)につける醤油を寿司飯につけず、ネタにつけると  
・・・1.3g減塩
- カレーライスの福神漬(15g)を残すと・・・0.8g減塩
- 甘塩鮭(80g)を生鮭(80g)+振り塩1gに変えると・・・1.2g減塩
- 醤油小さじ1杯を減塩醤油(50%減塩)小さじ1杯に変えると・・・0.5g減塩
- 1日に食べる量全体を1割減らすと・・・1割減塩

## 隠れ塩分にもご用心！

- すじこや明太子1切れ20gの塩分は・・・1.2g
- 食パン、6枚切り1枚の塩分・・・ 0.8g
- クリームパン1個の塩分は・・・ 0.9g
- だし、顆粒だし一人分の塩分は・・・1人1.0g
- カレーやハヤシルウ1皿分の塩分は・・・2.1g
- 茶碗蒸し1人分の塩分は・・・1.1g
- お寿司のガリ(20g)の塩分は・・・0.6g
- アップルパイ1個の塩分は・・・0.8g
- スポーツドリンク500mlの塩分は・・・0.6g

少しの工夫でおいしく減塩。  
出来ることを見つけて、続けてみましょう。

血圧改善にはこんなことも大切です。減塩とあわせてトライ！！

- 禁煙
- 減酒
- 減量
- 運動
- ストレス解消