



みなさん、この献立を どう思いますか？

美味しそう？食べたい？
でもちょっと待って！

ほんの少しの工夫で、この献立を
より身体に良いものに変えられます

 **味噌汁**→具沢山の出汁香る味噌汁
だしをきかせてみその量を減らす。
具を多くして汁の量を減らす

 **冷ややっこ**→ポン酢かけ冷ややっこ
醤油を柑橘類や酢を混ぜた調味料に

 **梅干し**→浅漬け
浅漬けなど塩分少なめな漬物に変える

 **焼き魚大根おろし添え**→焼き魚
大根おろしは醤油をかけてしまう。
すだちだけで風味を楽しもう

食生活を見直してみよう！

あなたの食生活の 食塩摂取量をチェック！

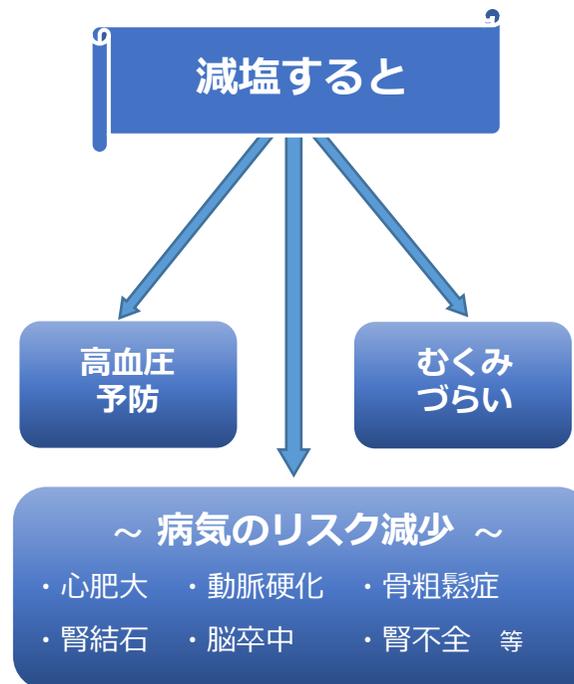
- みそ汁やスープを1日2回は飲む
または、ごはんのみそ汁は欠かせない
- ちくわやかまぼこなど練り製品、
ハム、ウインナーなどの加工品が好き
- ごはんの友（梅干しや佃煮、つけものなど）が
好きで、いつも常備している
- 外食することが多いまたは、外食が好き
- ごはんよりおかずのほうが、食べる量が多い
- 市販のお惣菜やインスタント食品を
よく利用する
- うどん、そば、ラーメンなどめん類の
スープを半分以上飲む
- 寿司やどんぶりものが大好き
- 魚の干物や明太子などの塩蔵品をよく利用する
- おせんべいやスナック菓子をよく食べる

出典：国立循環器病研究センター

ひとつでもVがついたら
これから塩分の摂り方に
気をつけよう！



©2017 日本高血圧学会



出典：国立循環器病研究センター

これらの病気の予防を期待できます！

作成：酪農学園大学 管理栄養士コース3年
監修：酪農学園大学 公衆栄養学研究室
実施：北海道



©2017 日本高血圧学会