

●減塩しよう

塩分を長期間過剰にとり続けると、高血圧や脳卒中、心臓病など生活習慣病のリスクが高まると言われています。食塩は1日あたり、男性8グラム未満、女性7グラム未満を目安として摂取するように心がけましょう。

減塩のためのひと工夫

- ・塩分の多い麺類の汁は飲み干さないで、残すようにしましょう。

野菜などの具を増やすと、汁の量を少なくできます。

- ・醤油などの調味料は、料理に直接かけずに小皿にとって使うようにしましょう。

- ・だしを利用すると塩分を減らしても物足りなさを感じません。酢や香辛料で味に変化をつけたり、薬味やハーブで香りを活かした味付けにするのもよいでしょう。



【参考】シニア世代の健康な生活をサポート 食事バランスガイド、農林水産省 消費・安全局消費者情報局、(株)南江堂、p16