

# 実践! 塩分と上手につきあうための STEP 1・2・3!

高血圧の予防や治療のためには、食事、適正体重の維持、節酒、運動、禁煙等の生活習慣の見直しが大切です。

今回は、食事で最も気をつけたいポイントを3つに絞り、ご紹介します。定番料理の減塩レシピもぜひご活用下さい。



## 1日の塩分摂取目標量(成人)は?

※腎臓病や透析をされている方は、主治医にご相談ください。

「今日から1日塩分6gにしましょう」といわれても、なかなか長続きしません。まずは、普段食べている食品の塩分量を知ることが大切。そして、今の食習慣から、例えば1日3回の味噌汁を1日1回にする、味噌の量を減らす、汁を全部飲まない等、日々の中ですぐに実践できそうなことから始めてみましょう。

また減塩に役立つ食品の活用や調理法を知っておくこと、そしてうす味にも、少しずつ慣れていくことが、血圧を管理していく上で大切です。

### 健康な方の場合

**男性7.5g未満、女性6.5g未満**

「日本人の食事摂取基準2020年版」(厚労省)

### 高血圧の方の場合

**男女とも1日6g未満**

高血圧治療ガイドライン

塩分6gって?

食塩 小さじ1杯

薄口しょうゆ 大さじ2杯

みそ 大さじ3杯弱



## STEP 1 食品や料理の塩分量を知る

普段何気なく食べているものでも、塩分が意外と多く含まれているものも。日頃から自分が食べる食品の塩分量をチェックする習慣をつけましょう。

### ● 塩分の多い食品を知ろう

