



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 10
(減 塩)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

どうして減塩が必要なの？

- 食塩に含まれるナトリウムを過剰に摂取すると、
身体がむくみ、心臓や血管、腎臓に負担がかかります。
- 大量に汗をかいた時、嘔吐した時は、体内の塩分と水が、
急激に失われています。
経口補水液等でナトリウムと水を一緒に補給しましょう。
- 欠食が多い方も、一時的にナトリウム欠乏に陥ることがあります。
食事は、1日3回、食べましょう。



減塩のコツ

1. 新鮮な食材で、素材の持ち味を生かして！
2. 香辛料、香味野菜や酸味を利用！
3. 低塩調味料、減塩調味料を活用！
ケチャップやマヨネーズは、
比較的食塩量が少ない調味料です。
減塩醤油や減塩味噌も使ってみましょう。
4. 汁物は具沢山に！
5. 外食や加工食品は、特に注意！
栄養成分表示を確認しましょう。
6. 漬物の摂取量に注意！
浅漬けを少量にしましょう。
組合せるおかずは、塩味以外の味付けで。
7. むやみに醤油やソースをかけないで！
既に十分な味付けの場合もあります。
味見をしてから使いましょう。
8. 麺類の汁は飲まない！
全て残せば、2～3g 減塩できます。

一番重要なのは、
薄味に**慣れる**こと！
まずは**2週間**、
続けてみてください。



ナトリウム排出のため、
カリウムを含む
野菜・果物をしっかり
摂りましょう！
※食事療養中の方は、主治医
の指示に従ってください。

