

おいしく!減塩しましょう

柳井市健康づくり計画目標



- 薄味・減塩に心がける人の割合
幼児の保護者 27.9%⇒50%
成人 41.3%⇒50%

食塩は、体内の水分量の調節をするなど、体の機能を維持するためには大切なものです。

しかしとり過ぎると・・・

体内の水分量が増え、血圧が上昇して高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心臓病、慢性腎障害などの生活習慣病の要因となります。

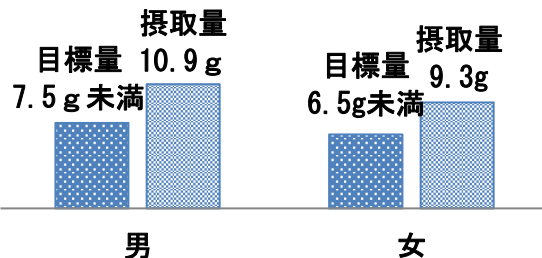
健康な毎日を過ごすために、「減塩ライフ」をはじめませんか！

1日の食塩摂取の目標量

	男	女
1～2 歳	3.0g 未満	3.0g 未満
3～5 歳	3.5g 未満	3.5g 未満
6～7 歳	4.5g 未満	4.5g 未満
8～9 歳	5.0g 未満	5.0g 未満
10～11 歳	6.0g 未満	6.0g 未満
12～14 歳	7.0g 未満	6.5g 未満
15 歳以上	7.5g 未満	6.5g 未満

(目標量：日本人の食事摂取基準[2020 年版]より)

成人1日の
食塩摂取の目標量と山口県民の摂取量



◎摂取量：令和元年国民健康・栄養調査結果より)

※裏面もご覧ください

減塩でもおいしい！調理のポイント

- ★新鮮な食材はそのままでもおいしく食べられます。素材の味をいかした調理を心がけましょう。
- ★ちょっとした工夫をすることで、塩分を控えてもおいしく食べられます。次のポイントを取り入れてみましょう。

○香辛料を使う

しょうが、こしょう、からし、カレー粉、わさび、豆板醤、唐辛子などを使って味にメリハリをつけます。炒め物やスープに使ってみましょう。



○酸味を活かす

酢、ゆず、レモン、すだち、トマト、グレープフルーツなどの酸味は味付けのアクセントになります。和え物や、肉・魚の焼き料理に効果的です。



○香味野菜を使う

しそ、長ねぎ、あさつき、みょうが、ハーブ、セロリ、粉山椒など独特な香りを持つ香味野菜は味を引き締めます。



○種や実を使う

ごま、くるみ、ピーナツ、アーモンドなどを使うと風味がアップし、コクが出るので満足感を得られます。炒ったりすったりすれば、さらに香りが引き立ちます。

○うま味食材を使う

昆布、かつお節、干しいたけ、干し貝柱、干しえび、ベーコンなどのうま味成分を利用すると味に深みが出ます。乳製品も同様に効果を発揮します。

○香ばしさを活かす

適度な焼き目や焦げ目を付けましょう。見た目もよくなり、香ばしい香りが味付けのひとつになります。

