



高血圧の予防と改善の重要なポイントは、減塩です。現在の栃木県民の食塩摂取量は男性12.4g、女性10.2gといわれています。「日本人の食事摂取基準(2015年版)」において日本人の成人に勧められている目標値は、男性8g未満、女性7g未満となっています。急に無理な減塩をするのではなく、少しずつ減らして慣らしていくの

★塩分を多く含む料理の減塩ポイント★

1、味噌汁で減塩するポイント

～食塩量を減らしたものを1日1杯までにしましょう～

- ①味噌の量をはかり、使用量を適量に。(1人分で小さじ2杯程度にしましょう。)
- ②減塩味噌を利用する。(通常の味噌の1/2程度の塩分になります。)
- ③天然素材からとっただし(だしパックなど)をうまく使う。(市販のだしは、塩分を含むので注意)
- ④野菜をたっぷり入れ、具たくさんにして、汁の量を減らす。
- ⑤香味野菜やスパイスで、薄味をカバーする。(葱・みょうが・辛子など)



2、漬物の塩分をへらすポイント汁物は1日1杯まで

～塩分量を減らしても、毎日食べないようにしましょう～

- ①はじめに食べる量を小皿に盛る。(家族みんなの分を大皿に盛らない。)
- ②野菜を生姜やゆず、しそとまぜ、少量の塩で塩もみし、漬物のかわりにする。
- ③即席づけの方が、まだ塩分は少ない。
- ④市販の漬物を食べる場合は、水にさらして塩抜きし、ゆずやレモン汁をかけて食べる。



3、煮物を薄味でおいしく調理するポイント

～煮物を食べる場合は、小鉢1杯までにしましょう～

- ①新鮮な旬の食材を使い、材料の持ち味や風味を生かす。
- ②材料に火が通ってから、最後の仕上げにしょうゆを入れる。(表面に味をからめる。)
- ③減塩しょうゆなどの減塩調味料を利用する。
- ④だしの出る食材と一緒に入れて煮る。(干しいたけ・桜エビ・こんぶなど)



栄養指導を
受けてみませんか？

糖尿病、腎臓病、高血圧、心疾患、
脂質異常症をお持ちの方へ

栄養管理室では、患者さん個々の生活背景や食生活の内容を踏まえて、実行可能な方法を患者さんと一緒に考え、提案しています。

主治医にぜひ一度お気軽にご相談くだ

超カンタン！天然だしの取り方

電子レンジで天然だしをとってみましょう！

- ①耐熱のボウルに、水400mlと昆布5cm、削り節ひとつかみを入れる。
- ②ラップをふんわりかけてレンジ(600W)で約3分加熱して濾す。
- ③カンタン天然だしの完成！



顆粒調味料の代わりに
天然だしを使うと