

# すばる六甲 栄養だより

塩分の摂りすぎは、高血圧による血管への影響や心筋梗塞、脳卒中、腎臓病といった病気を患ってしまう可能性があります。楽しく美味しくお食事する為の減塩食をつくる際の4つのポイントをご紹介します。

## 減塩の4つのポイント

- ① 麺類の汁ものは残す・・・うどん、ラーメンの汁は残し、食べる頻度にも注意しましょう。
- ② 加工品・市販のお惣菜・外食は塩分表示を確認・・・少ないものを選びましょう。
- ③ 減塩表示の食品を選ぶ・・・減塩醤油や減塩ソースなど様々な減塩アイテムを上手に活用しましょう。
- ④ 酸味・香辛料・香りを活用・・・レモンや酢の酸味、胡椒わさびからし等の香辛料、ニンニク生姜などの香りは



1日6g未満を  
目指しましょう♪

味にアクセントがついて薄味でも美味しく食べられます。