



すばる六甲 栄養だより



高血圧状態を長期間放置すると動脈硬化を招き、脳卒中などの脳血管疾患や心臓病、腎疾患など多くの疾病を引き起こしやすくなります。

高血圧の食事療法のひとつが減塩です。今回は**おいしく減塩するコツ**をご紹介します。

作るときのコツ

酸味の利用



酢や柑橘などの酸味で味のメリハリをつけましょう



香辛料や香味野菜を利用

香りのある野菜やスパイス、ハーブなどで味にアクセントをつけましょう



汁物はだしをきかせて具をふやす

汁物は野菜を入れて、具たくさんに。だしの旨味を上手に利用すると減塩効果大



1日6g未満を目指しましょう♪

減塩



食べるときのコツ

食塩を多く含む食品を避ける

漬物や練り物などの加工食品は食塩を多く含むので注意が必要です



減塩食品を利用

減塩みそ・減塩しょうゆなどを利用しましょう



食べるときに味付けする

醤油やソースはかけずにつけて食べましょう



麺類の汁は残す

うどんやそば、ラーメンなどの汁は飲まずに残しましょう

