

呉市民はこうして
塩を減らしています！



適塩生活

できていますか？

減塩 のコツ4選

煮物、炒め物に酢を使う

たとえば…

煮物に入れて
しょうゆを
少なく！



+



焼き魚にかけて
塩・こしょうを
少なく！



+



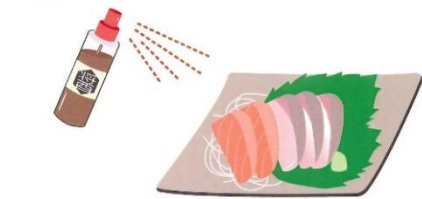
レモンでもOK!



さしみに

減塩しょうゆさしを使う

10回プッシュしても
塩分量は0.1g



食前に野菜を食べる



野菜をよくかんで食べる
ことで食べすぎが防げます。
塩分摂取量も減り、
肥満予防もできるので
一石二鳥ですね♪

加工食品を買うとき、
ナトリウム含有量が
少ないものを選ぶ



栄養成分表示 (100g 当たり)

エネルギー ○○Kcal
たんぱく質 ○○g
脂質 ○○g
炭水化物 ○○g
ナトリウム ○○mg

ナトリウム表示の時は
食塩相当量 (g) =
ナトリウム (mg) × 2.5 ÷ 1,000

“出来そうなこと”は
見つかりましたか？

食塩摂取量1日8g未満を目指そう！

