

# 簡単に塩分を減らせる10箇条

- ①調味料は「かけて食べる」より「つけて食べる」ようにする
- ②麺類のつゆは残す
- ③味噌汁などの汁物は具沢山にする
- ④漬物や佃煮は控える
- ⑤外食回数を減らす
- ⑥新鮮な食材を使って薄味で調理する
- ⑦酢、レモン等を使って酸味を効かせる
- ⑧香辛料や香味野菜を使って味にメリハリをつける
- ⑨加工食品やインスタント食品は控える
- ⑩「減塩」や「低塩」と表示されている調味料を使う



## 始めていますか？ 減塩生活

食塩の摂り過ぎは高血圧を招きます  
そのまま高血圧の状態が続くと  
血管の壁が次第に硬くもろくなり  
心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性が高まります

まずは上の10箇条のうち  
どれか1つでも良いのでチャレンジしてみてください！