

げんえもんの  
**減塩の  
すすめ**

せつしや、  
減塩修行中の  
**げんえもん**  
でござる

**減塩**

## 一、塩について学ぶ

塩の摂りすぎは、  
**高血圧の原因の一つ！**

高血圧は気付かないうちに、  
命に関わる心臓病や  
脳卒中などを引き起こす  
怖い病気です。

そのため、  
サイレント・キラート  
と呼ばれています。

塩は生きる上で必要デス。  
デモ、摂りすぎは、  
良くないソルト！

日本人の1日の  
食塩摂取量(平均)

11g程度

日本人の1日の  
目標食塩摂取量

8g

高血圧の人の1日の  
目標食塩摂取量

6g

**1日の食塩摂取目標は8g!  
高血圧の人の目標は6gです**

11gも  
摂っていたとは  
ビックリでござる...

## 二、食塩摂取量を知る

### 「かくれた塩」にご用心。

外食や加工食品、インスタント・レトルト食品には、  
たくさん塩が含まれています。

こんなに塩が  
入ってるなんて  
知らなかったで  
ござる

OH, NO!!

きつねうどん



6.6g

牛丼



5.3g

カップ麺



5.0g

ハンバーグ定食



4.1g

寿司1人前(10カン)



3.8g

レトルトカレー



2.3g

食パン1枚(6枚切)



0.8g

ウインナー2本



0.6g

### POINT!

-0.8g  
(10カン)

しょうゆは  
寿司飯につけず、  
ネタにつける。

-3.1g

汁を飲まずに、  
全部残す。

### 覚えておこう！ 食塩換算式

食品パッケージの栄養成分表示には、  
ナトリウム量が表示されています。  
次の換算式を覚えておくとナトリウム量から  
食塩相当量を計算できます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

例(右上図): ナトリウム量930mg  $\times$  2.54  $\div$  1000 = 食塩相当量 2.36g

(例)

3人分(210g)の  
栄養成分(当社分析)

エネルギー	154kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	8.3g
炭水化物	19.3g
ナトリウム	930mg



パッケージの  
裏などに  
載ってるソルト!

### 三、減塩の技を学ぶ その1

## テキエンジャーで 美味しくうす味!

毎日の食生活の中で、  
塩味以外の味覚を上手く使い、  
美味しく塩を減らしていきましょう。

どうすれば  
塩を減らせるで  
ござる??



テキエンジャーから  
減塩の必殺技を  
習得するのじゃ!!



塩塩仙人

### 味覚戦隊

## テキエンジャー

うまみグリーン



だしウェーブ!!!

鍋や昆布の旨みで汁物・煮物をうす味で美味しく仕上げましょう。野菜の旨みを活かせば、さらに効果的です。

旨み

酸味

さんみイエロー



レモン  
スプラッシュ!!!

酸味には塩味を引き立てる効果があり、レモンやかぼす、酢などを使うと、食塩量を減らすことができます。

からみレッド



スパイス  
パンチ!!!

辛味

香り

カレー粉やこしょう、唐辛子、からしなどの香辛料をうまく効かせれば、料理のアクセントになります。



かおりピンク



薬味子ヨッブ!!!

仕上げに、しょうが・青じそ・みょうがなどの薬味を刻んで加え、香りを立てれば、薄味でも美味しく食べられます。

## 四、減塩の技を学ぶ その2



### 野菜や果物で 余分な塩を追い出そう!

野菜・果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分な塩(ナトリウム)を尿として排出する作用があります。野菜や果物を積極的に摂りましょう。

※腎臓や心臓に持病がある方は、カリウムの摂取量を医師にご相談ください。



カリウムホワイト



食品100gあたりのカリウム含有量(mg)

ほうれん草	690mg	ごぼう	320mg
さつまいも	470mg	人参	280mg
春菊	460mg	バナナ	360mg
じゃがいも	410mg	いちご	170mg

## げんえもん 五つの誓い

五、野菜をたっぷり  
摂るべし

四、テキエンジャーで  
美味しく薄味にするべし

三、しょうゆはかけずに  
つけるべし

二、めん類の汁は  
残すべし

一、外食や加工食品を  
控えるべし

これなら、  
毎日取り始めるで  
ござる!

減塩は、  
毎日、無理せず、  
楽しみながら、  
が基本じゃ!

