

げんえもんと一緒にいく



げん えん しゅぎょう たび
減塩修行の旅



しおたろう



げんえもん





しお まな まき
塩について学ぶの巻

塩は体内で合成できないため
必ず摂らないといけない
摂り過ぎると...

脳卒中
心臓病

動脈硬化

高血圧

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



しょくえんせつしゅりょう
食塩摂取量を知るの巻

コンビニ・外食編

昨日せつしやが
食べたもので
ござる!

昨日の食事、
食塩は何g?

朝
家



塩むすび2個

昼
コンビニ



カップ麺1個

夜
外食



回転寿司×8皿



梅干し1個



サラダ1パック



ひちん+

答えは
 $3g + 6g + 6g =$
15g

コンビニ、外食
要注意ソルト!!

3g



1g

6g



5g

6g



6g (8皿)



2g



1g

どうすれば
塩を減らせるで
ござる??



15g $\xrightarrow{-7g}$ 8g

一日の目標
食塩摂取量

味付けのり
のみ

汁を
全部残す

しょうゆは寿司飯につけず
ネタにつける

-0.9g

-3.1g

-1.3g
(8皿)

-1.4g

-0.3g

白菜の塩漬けに
する

ドレッシングを
少なめに

ヤッター!!



しょくえんせつしりょう し まき
食塩摂取量を知るの巻

加工食品編

食塩量の少ない順に
並べるソルト!!



ゆでうどん1パック



ちくわ1本



レトルトカレー1パック



ウインナー2本



食パン1枚

イロイロスキ!!





こんなに塩が入っていたとはビックリでござる



2.3g
レトルトカレー1パック



0.8g
食パン1枚



0.7g
ゆでうどん1パック



かくれた塩に注意するソルト!

0.6g
ちくわ1本
ウインナー2本



減塩のコツを学ぶの巻

味覚戦隊

み かく せん たい

テキエインジャー



うまみグリーン



さんみイエロー



からみレッド



かおりピンク



だしウェーブ!!!

レモン
スプラッシュ!!!

スパイス
パンチ!!!

薬味チヨップ!!!

次もガンバッター!!

カリウムホワイト



効き

く

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

出荷!!
しゅうしゅく

えんぶん おだ
塩分押し出し
は張り手!!!

野菜たっぷり
みそ汁

げんえもん 五つの誓い ちか

一、外食や加工食品を
控えるべし



二、めん類の汁は
残すべし



三、しょうゆはかけずに
つけるべし



四、テキエンジャーで
美味しく薄味にするべし



五、野菜をたっぷり
摂るべし

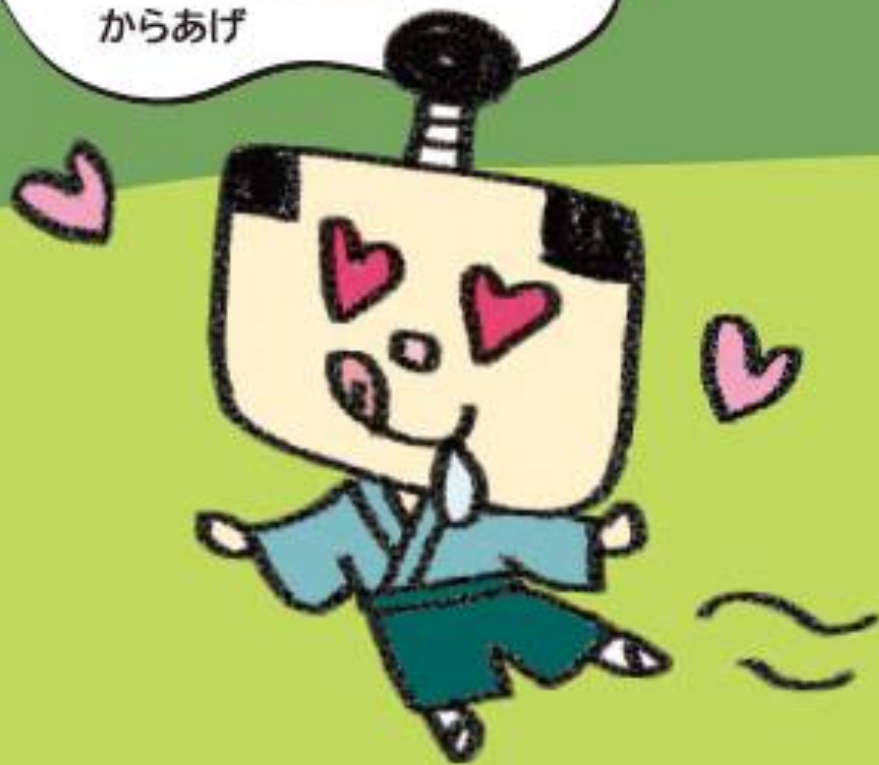


減塩





からあげ



一ヶ月後

げんえん
げんえん

てきにん

ニキエージャー
K



旅はまだまだつづく...