

減塩のコツ～「できることから」はじめましょう～

塩分の摂り過ぎは、高血圧を引き起こしやすく、脳卒中や心筋梗塞の原因にもつながります。特に寒冷期は、血管が収縮して血圧が上昇しやすいので、注意しましょう。

「塩分を摂り過ぎない」、「減塩する」、「こまめな水分補給」など、高血圧の予防・改善に向けた食生活を心がけましょう。

主食 ごはん・パン・めん類 など



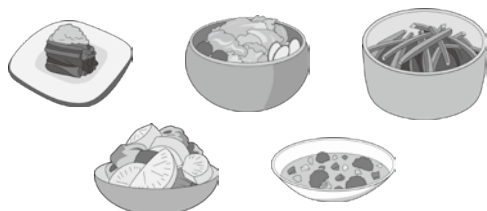
- めん類の汁は、全部飲まないようにしましょう。
- 「パン」や「めん類」は、塩分が含まれていますが、「ごはん」は塩分を含みません。
- 主食を「パン」や「めん類」から、「ごはん」に変えるだけでも、減塩になります。

主菜 肉・魚・卵・大豆製品



- 酢、かんきつ類（レモン、ゆずなど）で、酸味を活かして減塩しましょう。
- 焼き魚は、「こげ目」をつけて香ばしく。
- ケチャップを活用するのもオススメです。

副菜 野菜・海藻・きのこ など



- 漬物を「酢の物」、「ごま和え」など、塩分の少ないものに変えてみましょう。
- 煮物は、中まで味をしみこませず、味をからめる程度にしましょう。
- 煮汁を残すだけでも、減塩になります。

「水分補給」も大切です

冬は、汗をかく機会が減るため、のどの渇きを自覚しにくくなります。そのため、水分摂取が少なくなりがちです。

水分摂取が少ないと、血液がドロドロになり、血管を詰まらせる原因になります。その結果、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

この時季は、温かい飲み物で体を温めながら、こまめに水分補給をしましょう。

カロリーやカフェインが気になる方

「ほうじ茶」、「黒豆茶」、「ごぼう茶」などがオススメです。

体を温める飲みもの

「ココア」、「紅茶（生姜入りなど）」、「ゆず茶」などがあります。

※砂糖などの「糖分を含む飲みもの」は、カロリーオーバーにならないよう、飲み過ぎに注意しましょう。



お問い合わせ先 福祉課 健康増進係 ☎47-4682（直通）