



塩分を摂りすぎると血圧が上がって脳卒中などの循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。栃木県はしょうゆやみそ、漬物など食塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。

県民の食塩摂取量は1日あたり男性10.2g、女性8.8gです（平成28年県民健康・栄養調査）。日本人の目標量と比べて2g以上多い状況です。

*1日の食塩摂取目標量（厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）による）



男性：7.5g未満



女性：6.5g未満

※高血圧の人は男女とも6g未満

*おいしく減塩するために、できることから取り組みましょう

【食べる時のポイント】

温かいうちに食べる…温かい方が味を感じやすい

調味料はかけるよりつける…調味料を小皿に入れてちょっとだけつける

食卓に調味料を置かない…近くにあると使いたくなるので、始めから置かない

めん類の汁は残す…味見程度にして半分は残す

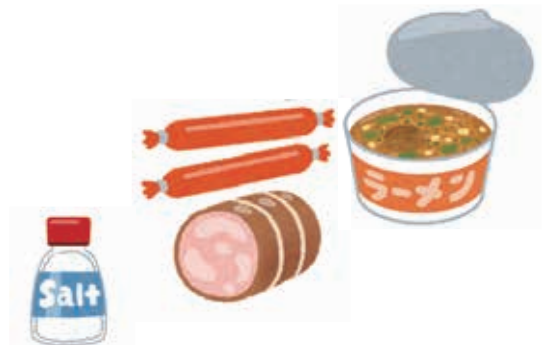
【控えめにしたい食品】

漬物や梅干し…1日1回にする、食べる量を減らす等

肉の加工品…ハム・ウインナー・ベーコンは塩分多め

魚の加工品…干物・練り物・塩漬けは塩分多め

インスタント食品…食べる頻度を減らす



【調理する時のポイント】

酸味の利用 酢、ゆず、レモンなどの酸味で素材の味を引き立てる

香辛料の利用 こしょう、唐辛子、カレー粉、ゆず胡椒などのスパイスを効かせる

薬味の利用 生姜、ねぎ、にんにく、わさび、しその葉などを利用して、風味豊かに

味にメリハリを 1品にしっかり味付け。他は薄味にする

旨味の利用 かつお節、干し椎茸、煮干し、旬の野菜などの天然のだしで旨味を増やす

香ばしさの利用 焼いたり、焙ったりして表面を軽く焦がして香ばしさを出す

汁物は具だくさん 汁の量が減って塩分量が減る

表面に味付け 舌に直接触れるので味を感じやすい

【塩分量をチェック】

自分が日頃どのくらい塩分を摂っているかを知ることが重要になります。町では尿中塩分測定などを行っています。ご興味のある方は問合せ先までご連絡ください。