

「濃い味つけ」は食べ過ぎを招きます

味の濃い物には食欲増進作用があり、食べ過ぎて太るもどです。



- 味を確かめずに調味料をかけない

- むくみによって体重が増加しやすい



- 体内の塩分濃度が高くなるため薄めようとして水分を大量にとり、心臓や血管への負担が大きくなる



塩分は1日10g未満を目標にしましょう 減塩のコツ



- 調味料をつけるときは小皿を使い、片面だけにつける



- 酢や柑橘類の酸味をかきかせる



- 天然だしをたっぷり使う



- おかずの味に濃淡をつけ、味の濃い物は1品だけにする



- 新鮮な食材を使い、素材の味を味わう



- 汁物は具だくさんにし、汁の量を少なくする



- 食べ過ぎないたくさん食べれば薄味でも塩分とり過ぎに



- 塩分の多い食品を控えるインスタントの食品だし、ハム・かまぼこ・つくだ煮・干物などの加工食品、魚卵(いくら、めんたいこなど)、味付けごはんや寿司飯、しっかり味付けした煮物、漬物など

【ラーメンの例】

汁の飲み方による塩分摂取量の差
汁に含まれる塩分5.1 g

全部残す	1.9 g
1/3飲む	3.0 g
半分飲む	3.5 g
全部飲む	5.1 g

全部飲んだときと全部残したときの差は3.2 gにも!!



※塩小さじ1杯は6 g

※めんに含まれる塩分0.3 g

資料：生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーションたべナビ君

