健康 ワンポイントアドバイス

食欲の秋、おいしさそのまま減塩のコツ

旭市はおいしい食材が豊富ですが、注意したいのが食塩の取り過ぎです。これからの季節は、寒暖差によって血圧が上がりやすくなるため、塩分コントロールが大切です。

成人の1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です（日本人の食事摂取基準2025年版）。しかし、旭市では目標量より2ｇ以上多いと分かりました。

まずは1日マイナス1ｇ

急に塩分を減らすと、食事がおいしく感じられなくなることがあります。できることから減塩に取り組み、少しずつ味覚を慣らしていくことが長続きのコツです。

無理しない減塩の始め方

麺類のスープは残す

スープを半分残すだけで、約2ｇ減塩できます。効果が大きいので、麺類をよく食べる人は意識してみましょう。

汁物は具だくさんにする

同じ1杯の汁物でも、具だくさんにして汁の量を減らすことで、摂取する塩分を減らせます。

調味料は「かける」から「付ける」へ

小皿に入れた調味料を付けて食べると、しっかり味を感じながら塩分を減らせます。

だしや酸味、香辛料を活用する

うま味や酸味が加わると、塩分が控えめでもおいしく食べられます。

【健康づくり課　管理栄養士】