

減塩のススメ

食塩摂取量検査を受けましょう！

高血圧・慢性腎臓病の重症化予防のために 6.0g/日未満を目指しましょう
順秀会では尿検査で簡単に1日の食塩摂取量を測定できます。お気軽にお申し出ください。

減塩のポイント

WEB 栄養教室も右記 QR コードよりご覧ください

1 食分に含まれるおおよその塩分量を知って、対策をしましょう

減塩の工夫(前編)



減塩の工夫(後編)



- ☐ 麺類はスープを残す
- ☐ 調味料は「かける」よりも「つける」
- ☐ 卓上に調味料を置かない
- ☐ 練り製品、加工食品、漬物、佃煮類は食べる量を控える
- ☐ 成分表を確認して、食塩相当量が少ない食品を購入する
- ☐ 旨味・風味をいかして減塩
- ☐ 減塩調味料や減塩商品を活用する
- ☐ 食塩摂取量を知って、活用する

