



Smart News

スマニュース

減塩しないとどうなる？



減塩しないとどうなる？

高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞
脳卒中、腎臓病などになる可能性があります。



食塩が多い食べ物は？

漬物や調味料を多く使ったもの、
インスタント食品や外食の料理など
味の濃いものは食塩相当量が
高いです。



無理しない減塩のポイント

- 1 調味料は「かける」よりも「つける」
- 2 汁物は1日1回まで
- 3 外食やインスタント食品、ハムや
ウインナーなどの加工食品を控える
- 4 食品の成分表示で食塩相当量を
チェックする
- 5 麺類の汁は半分残す
- 6 漬物・佃煮は控える



クイズ

食塩相当量の多い食べ物順に
並べてみよう？

答えは
次ページの右下

- 1 梅おにぎり 2 てりやきバーガー 3 カップラーメン(醤油)
※汁は全部飲む

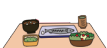
▼ 今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例: おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!