

## 減塩ってどうしたらいい？

1食あたり1～2gの減塩を目標にして、できることから始めましょう。カリウムには塩分を排出する効果があるので、食事に取り入れるのもおすすめ！

### ポイント 摂取塩分を減らす

・それぞれ1食あたり0.5～1g程度の減塩効果!!

- ① 減塩調味料を使う
- ② 汁物は飲みきらない
- ③ 漬物・梅干しをやめる・減らす
- ④ 練り食品・加工食品を減らす
- ⑤ 外食・惣菜を減らす



### ポイント 排出する量を増やす(カリウムが多い食材)

バナナ・アボガド・豆腐・海藻・きのこ・ホウレン草  
カリウムは熱に弱いので「生」がおすすめ！

あなたの減塩目標

1日 g



© 薬わかる一指導せんー

## 減塩ってどうしたらいい？

1食あたり1～2gの減塩を目標にして、できることから始めましょう。カリウムには塩分を排出する効果があるので、食事に取り入れるのもおすすめ！

### ポイント 摂取塩分を減らす

・それぞれ1食あたり0.5～1g程度の減塩効果!!

- ① 減塩調味料を使う
- ② 汁物は飲みきらない
- ③ 漬物・梅干しをやめる・減らす
- ④ 練り食品・加工食品を減らす
- ⑤ 外食・惣菜を減らす



### ポイント 排出する量を増やす(カリウムが多い食材)

バナナ・アボガド・豆腐・海藻・きのこ・ホウレン草  
カリウムは熱に弱いので「生」がおすすめ！

あなたの減塩目標

1日 g



© 薬わかる一指導せんー