

無理なく減塩

日本人の40歳以上の2人に1人が高血圧症と言われ、「国民病」とも言われています。厚生労働省は日本人の食塩相当量の目標量を男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満としていますが、実際は平均10.4gも取っています。

「減塩しよう」と思いついても、「おいしく食べたい」という気持ちから、ついつい塩分を取りすぎてしまいます。そんな人におススメするのは「メリハリ減塩」です。

食卓に並ぶすべての料理を薄味にしてしまうと物足りなくて、卓上調味料をかけてしまい、減塩の意味がなくなります。メインのおかずにはしっかり味をつけて、そのほかの料理の塩分を抑えて組み合わせると無理なく続けられます。だんだん慣れてくると薄い味でもおいしく感じるようになってきます。

みそ汁を食事の最初に食べ切ると濃い味のおかずと比べることなく薄味の汁物でもおいしくいただけます。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。