

食育セミナーNo,134 今日からできる減塩 その3 外食でも減塩

厚生労働省が定める一日の食塩摂取量は、**男性8.0g未満、女性7.0g未満が目標**ですが、**どちらも2g程度とり過ぎています**。食塩のとり過ぎによる生活習慣病を予防するために、食べるものや食べ方を工夫して減塩しましょう。外食では食塩をとり過ぎになりがちのため、意識して減塩に取り組みましょう。

●調味料をかける習慣をやめる

味に関係なく、醤油やソースなどをつける行為が習慣になっています。**まず一口食べて味を確かめて、物足りなかったら調味料を使いましょう**。調味料は直接かけずに、**小皿などに少し入れてつけだれのようにする**と少しの分量でもしっかりと味を楽しめます。

●スープは残す

麺類には食塩が多く含まれていますので、**麺好きの方は気をつけましょう**。また、スープは必ず残し、ごはんをスープに入れて食べるなどの習慣は見直しましょう。

【食塩相当量の目安：ラーメン 6.3g、きつねうどん 5.0g、チャーハン 4.7g、焼きそば 4.6g、牛丼 3.3g、カレーライス 3.4g、スパゲティ 4.1g】

※日本食品標準成分表より抜粋。商品や量によって変わります。



 **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。