

今から始めよう。 減塩は健康への第一歩。

旭川市民の平均的な塩分摂取量は、男性14.8g、女性11.9gです。
厚生労働省の塩分摂取基準目標量は1日男性で7.5g、
女性で6.5gで、現状は倍近くの塩分を摂取しています。
さらに、高血圧の治療や予防のためには1日6.0g未満の塩分
摂取量が推奨されています。

生活習慣病予防に、ぜひ減塩にチャレンジしてみましょう。



令和3年度食塩摂取量
(旭川市)

男性14.8g
女性11.9g
(1日平均)

食事摂取基準目標量
(厚生労働省)

男性7.5g 未満
女性6.5g 未満
(1日平均)

塩分摂取過剰は、高血圧、脳
卒中、心臓病などの生活習慣
病の原因になります。高血圧
は日本人の3人に1人が罹患
している国民病です。

さらに



高血圧治療・予防のための
1日の塩分摂取目標量
(高血圧学会)

6.0g 未満

出来ることから
はじめてみよう





減塩のポイント

1. 汁物は1日1杯で具沢山に。
麺類や鍋などの汁は残しましょう。
2. 減塩の調味料を使用する。
3. 調味料は「かける」より「つける」。
4. 香辛料、酸味、だしを生かして調理する。
5. 塩分の多い加工品は控える。

味噌汁 1 杯
1.6 g



減塩醤油小
小さじ 1 杯
0.5 g



梅干し 1 個
塩分量：2.2 g



ちくわ 1 本
塩分量：0.6 g



カップ ラーメン
塩分量：5.8 g



☆おすすめ減塩メニュー☆ ミルク茶わん蒸し

卵を使わない茶わん蒸しです。
牛乳を入れることでコクと旨みが増し、
薄味でもおいしく食べることができます。



1 人分：192kcal、塩分1.2g

[材料] 1 人分

長芋……………65g
牛乳……………80ml
コンソメ……（顆粒）小さじ 1/2 杯
（固形）1/3 個
茹でうどん（細麺）……30g
むき海老……………2 尾
ブロッコリー……………30g
しめじ……………15g
ナチュラルチーズ……10g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けて塩茹でする。しめじは食べやすい大きさに分ける。
- ②むき海老は背わたを取り除きさっと茹でる。
- ③長芋は皮をむいて、すりおろす。
- ④②に牛乳とコンソメを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ⑤大きめのアルミカップまたは広口の皿に③を移し入れる。
- ⑥④に茹でうどん、ブロッコリー、しめじ、むき海老を盛り付け、最後にチーズを散らす。
- ⑦余熱しておいた蒸し器に入れ12分程度蒸し、火が通ったら完成。

【地域の皆様へ】

当院は地域と連携し救急患者を夜間、休日または深夜を含む24時間診療することのできる体制を整えております。
担当医師は正面玄関啓示にてご確認下さい。