どうして のとりすぎはよくないの？

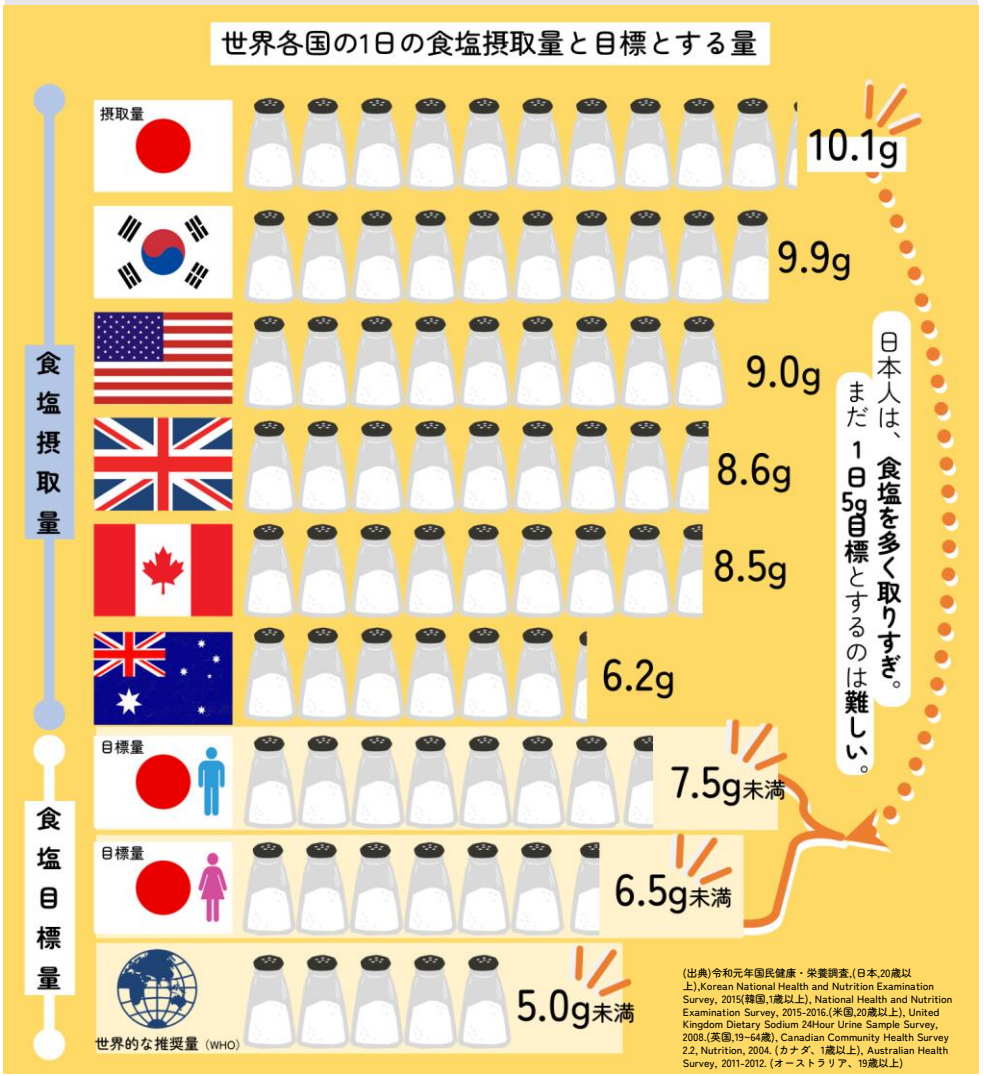
「へらす」と「だす」でコントロール

東邦大学医学部　社会医学講座衛生学分野　ウェルビーイング地域共創講座

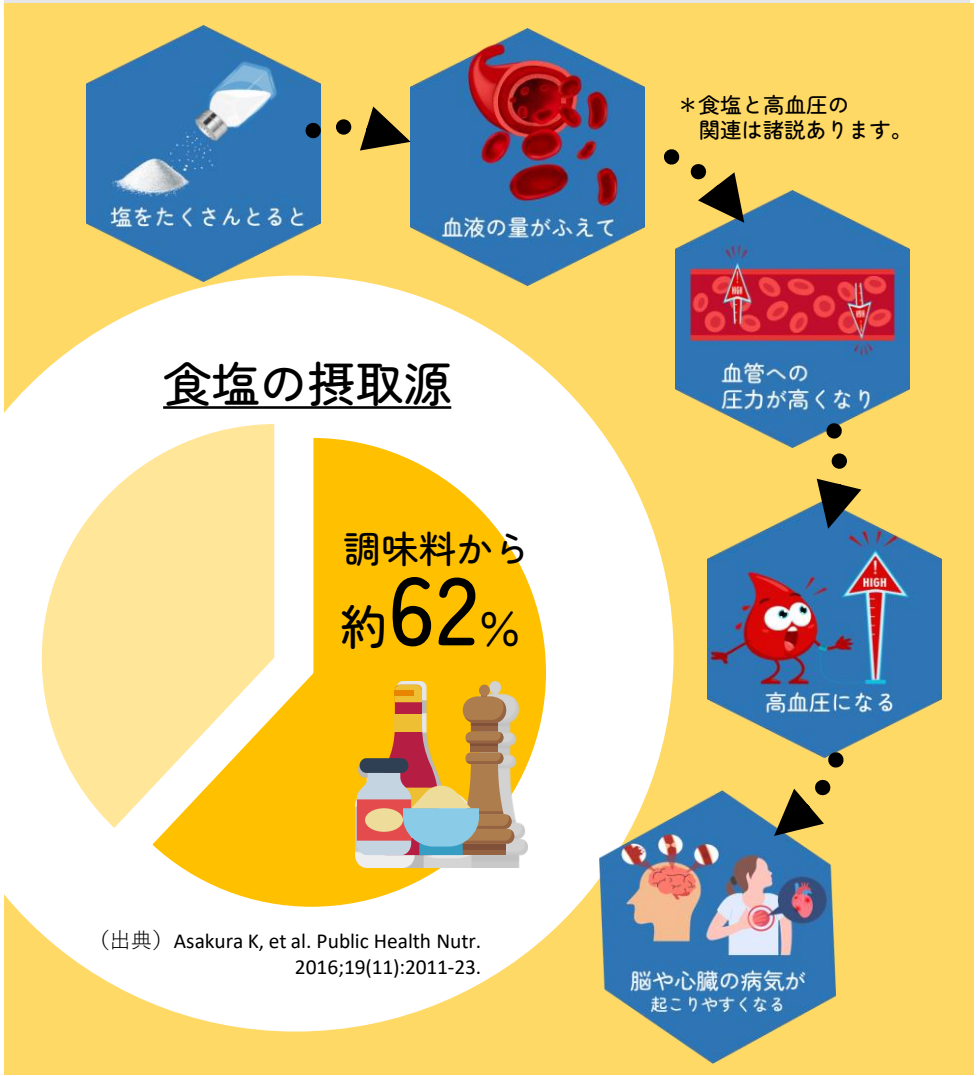
全国の小学生を対象に行われた調査で、男女ともに取りすぎる栄養素の1位は食塩でした。食塩の取り過ぎは、どうしてよくないのか、そして食塩の量を減らすコツについてまとめました。

出典：文部科学省「日本の小中学生の食事量調査」より

そもそも日本人は食塩をとりすぎ！

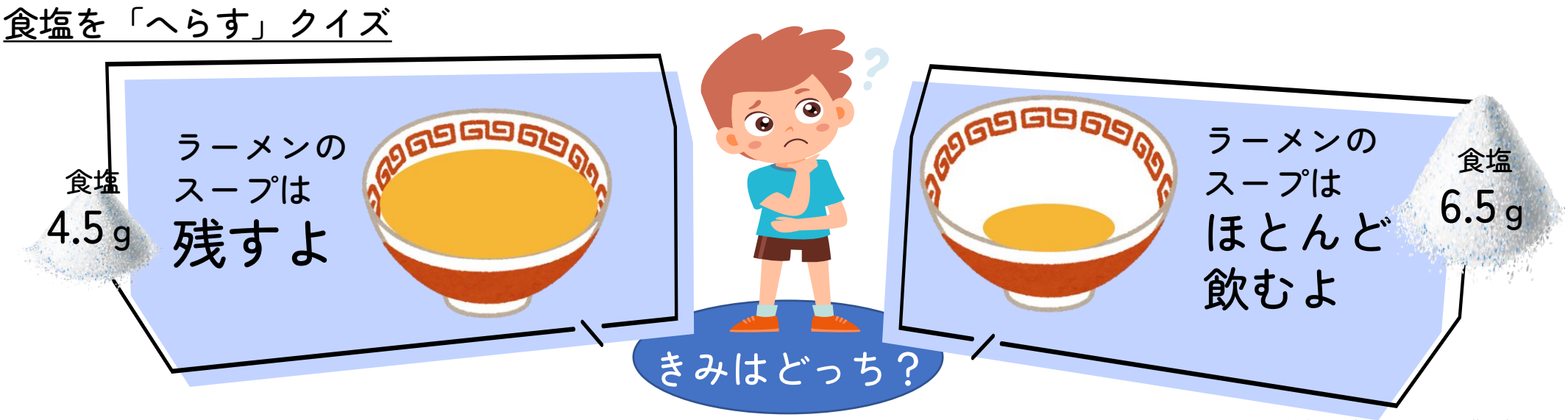


えっ？食塩をとりすぎると？？



食塩を調節するコツは**へらす**と**だす**

食塩を「へらす」クイズ



©2024 Toho University All rights reserved

東邦大学医学部　社会医学講座衛生学分野　ウェルビーイング地域共創講座

食塩を「へらす」

食塩は工夫次第で、へらすことができるんだよ。

Point キミにもできる！

調味料から食塩をへらしてみよう！

1 まずは味を確認する。

そして、
しょうゆやソースをかける。

そのままでおいしく食べられるものも多いんだよ。

2 食塩が入っていない調味料をためしてみよう。

**レモン、お酢、コショウ
唐辛子（七味）など**

食塩を「だす」

食塩を体から出す手伝いをしてくれるのが、カリウムなんだよ。

※病院などでカリウムをとりすぎないように言われている場合は、医師の指示に従ってください

カリウム量くらべ

玄米1杯
カリウム190mg

玄米1杯分は白米3.3杯分

白米1杯
カリウム58mg

カリウムを多くふくむもの

やさい

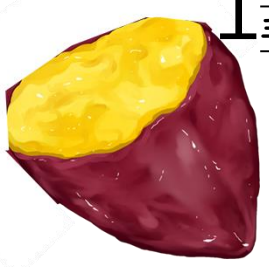
まめ類

くだもの

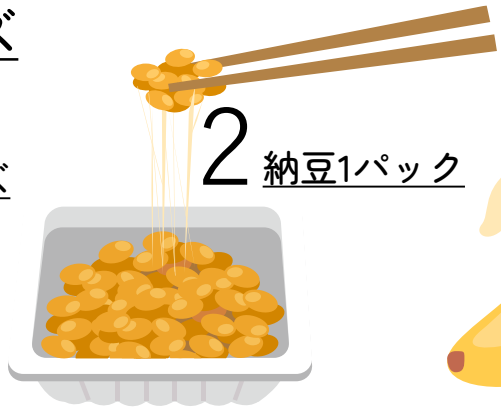
いも類

食塩を「だす」クイズ

1 さつまいも
手のひらサイズ



2 納豆1パック



3 バナナ1本

カリウムの多い順にならべてみよう

こたえ：さつまいも→バナナ→納豆
380mg/100g当り　360mg/100g当り　330mg/50g当り

このポスターは、QRコードからダウンロードできます。

©2024 Toho University All rights reserved