

それ、食塩の
とりすぎの
サインかも！



朝起きると、
顔が
むくんでいる



夕方になると、
足が
パンパンになる

食塩に含まれるナトリウムは、体内の水分量の調整をしており、
体の機能を維持するために、とても大切なものです。
しかし、とりすぎてしまうと、**むくみの要因の1つになります。**

食塩のとりすぎ → 体が水分をためこむ → むくみにつながる



1日の食塩摂取目標量
日本人の食事摂取基準
(2025年版)

成人
男性

7.5g
未満/日

成人
女性

6.5g
未満/日

減塩の3つのポイント

- 1 麺類の汁は残す
- 2 「かけて食べる」より「つけて食べる」
- 3 調味料や食品の成分表示をチェック

汁を飲み干さないことで、
食塩摂取量が半分に！

例

インスタント
ラーメン



汁まで飲むと…4.6g
汁を残すと… 2g

小皿に調味料を出して
食べると減塩に！
調味料を減塩タイプに
変えたらさらに効果的！



どのくらい食塩が
含まれているのかを確認！
減塩タイプを選ぶ！

例

ポテトチップス1袋(60g)
食塩相当量 0.7g



野菜をとることも減塩につながります！

野菜に多く含まれるカリウムには
体内の余分なナトリウムの排泄を促す効果があります。
塩分を減らす工夫とともに、野菜も積極的に摂りましょう！

※治療によりカリウム制限がある場合は、医師に相談しましょう。



野菜をたくさん摂るコツ

加熱する

生野菜よりカサが減り、
食べやすくなります。



そのまま食べられる野菜や 冷凍野菜を常備

手軽に野菜がとれて、
時間がない時でも、
すぐに使えて便利です。



電子レンジの
加熱で時短！



茹でた野菜を
小分けにして
冷凍しておくと、
簡単に食べられます。

毎食1皿から2皿以上の 野菜料理を！



朝食でも野菜をしっかり食べましょう。
特に、朝食で野菜が
不足しやすい傾向にあります。

野菜1日分350gを野菜料理の皿数
(小鉢1皿70g程度)に換算すると、
1日に5皿以上が目標の皿数です。



減塩を意識して、
食事の選び方を工夫しましょう！