

SAMPLE

結果日 2017年 4月 1日

シオチェックID SIO0001

〒 464-0858
愛知県名古屋市千種区千種
2-22-8

減塩 太郎 様

減塩検定

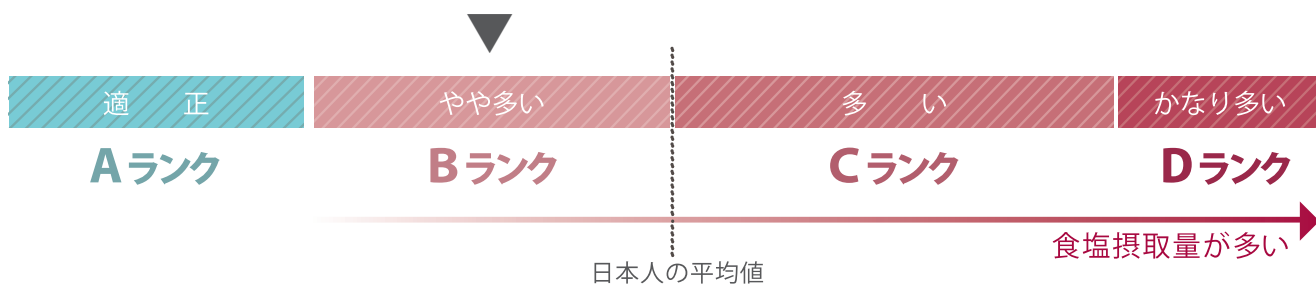
シオチェック

測定結果

あなたの食塩摂取量は、 やや多いです。

1日の食塩摂取量 10.9 g

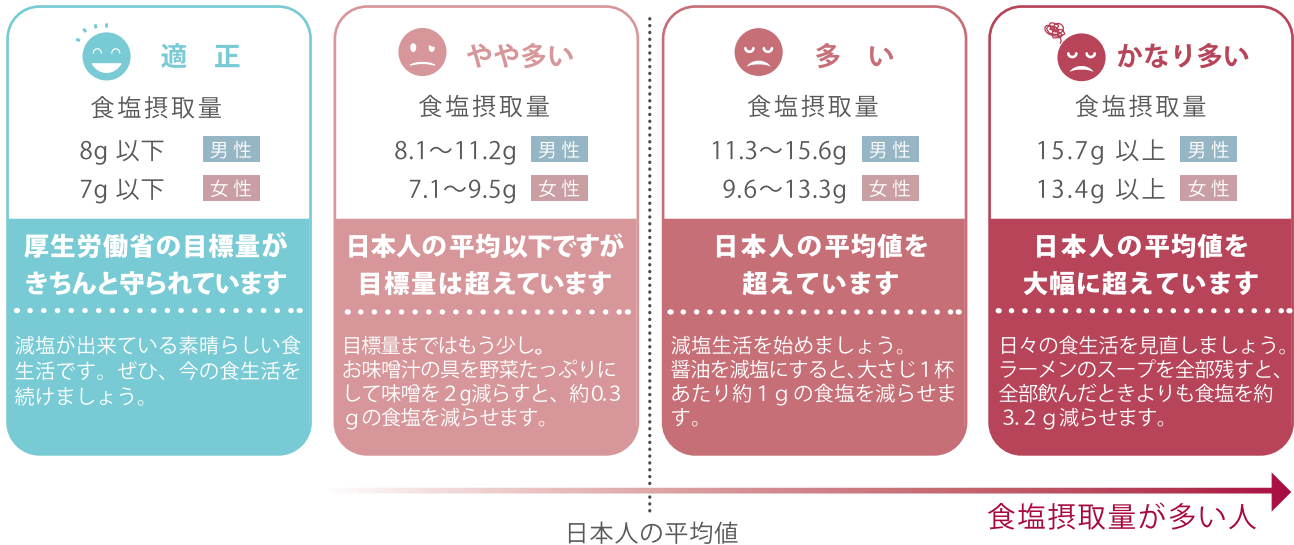
目標摂取量に対するあなたの食塩摂取量




濃い味付けが日常的になっていませんか？
日頃の食生活を見直して減塩生活を始めましょう





検査結果の見方



今日から始める減塩生活のポイント

 調理	薄味に慣れる	昆布やかつお節のだしを使う。新鮮な食材の味を楽しむ
	効果的に塩味を	塩味は食品の表面にさっとふりかける程度
	香辛料をふんだんに	とうがらしやコショウ・カレー粉などの香辛料を使って味付けに変化を加える
	香りを利用して	ゆず・しそ・みょうが・ハーブなどの香りのある野菜、海苔・かつお節などを加える
	香ばしさも味方	焼き物にしたり、炒った胡麻やくるみなどで和える
	油の味を利用して	ごま油やオリーブオイルを食べる前に少しかけて風味を増す

 外食	汁物の量に気をつけて	野菜などの具が多いものを選ぶ 麺類のスープは残す
	かけて食べるよりつけて食べる	しょうゆやソースは小皿に入れて、つけて食べる
	酒のつまみに注意	酒のつまみに合う料理は食塩が多いので、少量にする

 購入	漬物の量に気をつけて	漬物は浅漬けか塩出ししたものを選ぶ
	酸味を上手に使う	レモン・すだち・かぼすなどのかんきつ類や酢等を和え物や焼き物に利用する
	練り製品・加工食品に気をつけて	かまぼこ・はんぺん・さつま揚げ、ハムやベーコンなどは食塩量に気をつけて選ぶ

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量もカロリーも多くなります。
食べすぎないように気をつけましょう。
空腹の時間が長くなると反動で食べ過ぎる原因にもなります。
なるべく決まった時間に食べるようにしましょう。

※厚生労働省の目標量（日本人の食事摂取基準・2015年版〈12歳以上〉より）
※日本人の平均値（平成25年「国民保険・栄養調査」の結果より）
※厚生労働省ホームページ〈高血圧を防ぐ食事【予防編】、食塩量を減らすことから始めよう〉より抜粋。
※シオチェックは病気の診断を行うものではありません。体調で気になることは医師にご相談ください。