

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

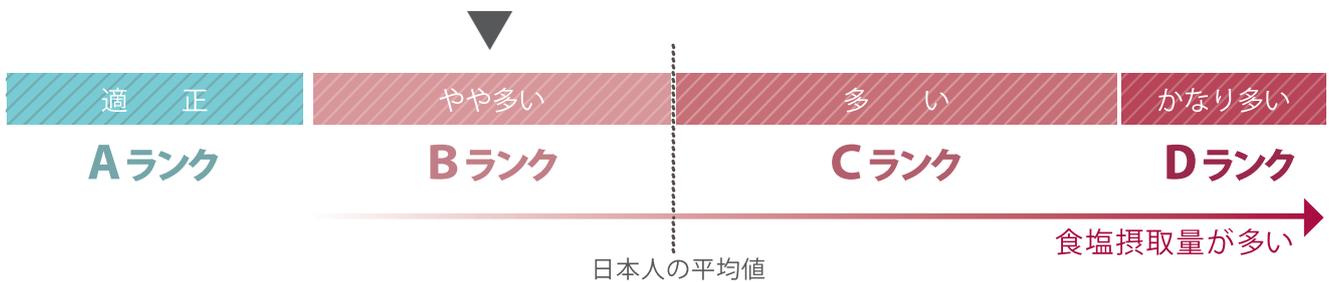
シオチェック

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	外食	購入
<p>薄味に慣れる</p> <p>効果的に塩味を</p> <p>香辛料をふんだんに</p> <p>香りを利用して</p> <p>香ばしさも味方</p> <p>油の味を利用して</p>	<p>汁物の量に気をつけて</p> <p>かけて食べるよりつけて食べる</p> <p>酒のつまみに注意</p>	<p>漬物の量に気をつけて</p> <p>酸味を上手に使う</p> <p>練り製品・加工食品に気をつけて</p>
<p>昆布やかつお節のだしを使う。新鮮な食材の味を楽しむ</p> <p>塩味は食品の表面にさっとふりかける程度</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>焼き物にしたり、炒った胡麻やくるみなどで和える</p> <p>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</p>	<p>野菜などの具が多いものを選ぶ</p> <p>麺類のスープは残す</p> <p>しょうゆやソースは小皿に入れて、つけて食べる</p> <p>酒のつまみに合う料理は食塩が多いので、少量にする</p>	<p>漬物は浅漬けか塩出ししたものを選ぶ</p> <p>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</p> <p>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</p>

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分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。