

げんえもんと一緒にいく

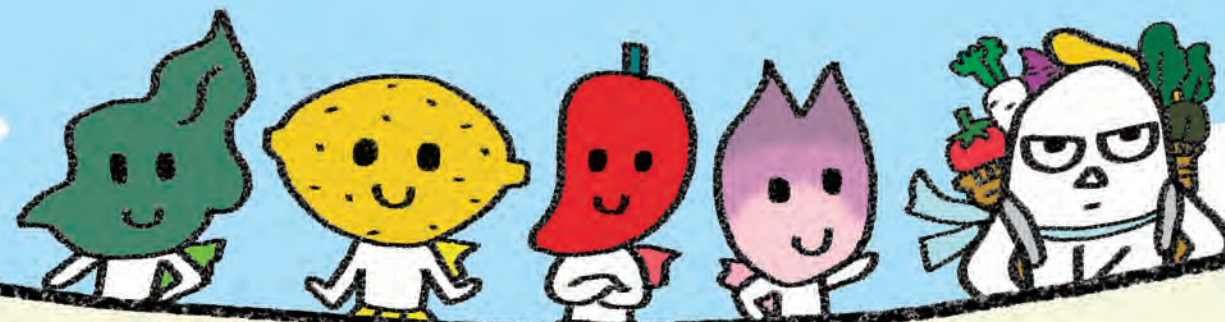
げん

えん

しゅぎょう

たび

減塩修行の旅



減塩



しおたろう



げんえもん





しお まな まき
塩について学ぶの巻

しお たいない ごうせい
塩は体内で合成できないため
かなら
必ず摂らないといけない
と
摂り過ぎると...

しんぞうびょう
心臓病
のうそっちゅう
脳卒中

どうみやくこうか
動脈硬化

こうけつあつ
高血圧

日本人の1日の
食塩摂取量(平均)

11g程度

日本人の1日の
目標食塩摂取量

8g!

高血圧の人の1日の
目標食塩摂取量

6g



シーソルト博士



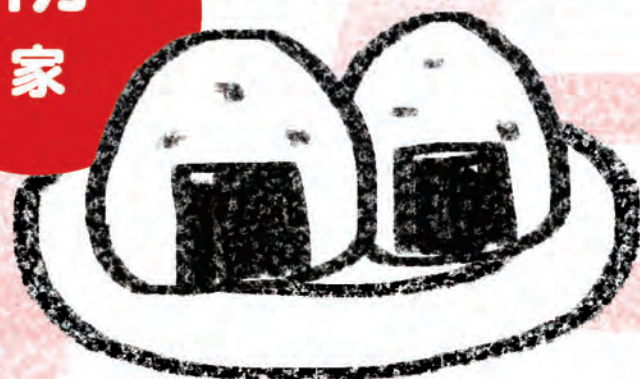
しょくえんせっしゅりょう し まき
食塩摂取量を知るの巻

昨日せつしやが
食べたもので
ござる!

コンビニ・外食編

昨日の食事、
食塩は何g?

朝
家



塩むすび2個

昼
コンビニ



カップ麺1個

夜
外食



回転寿司×8皿



梅干し1個



サラダ1パック



ひちめん + 2

答えは
 $3g + 6g + 6g =$
15g

コンビニ、外食
要注意ソルト!!

3g

6g

6g

1g

5g

6g (8皿)

2g

1g

どうすれば
塩を減らせるで
ござる??

15g

-7g

8g

一日の目標
食塩摂取量

味付けのり
のみ

汁を
全部残す

しょうゆは寿司飯につけず
ネタにつける

-0.9g

-3.1g

-1.3g
(8皿)

-1.4g

-0.3g

白菜の塩漬けに
する

ドレッシングを
少なめに

ヤッター!!

しょくえんせっしゅりょう し まき
食塩摂取量を知るの巻

加工食品編

食塩量の少ない順に
並べるソルト!!



ゆでうどん1パック



ちくわ1本



レトルトカレー1パック



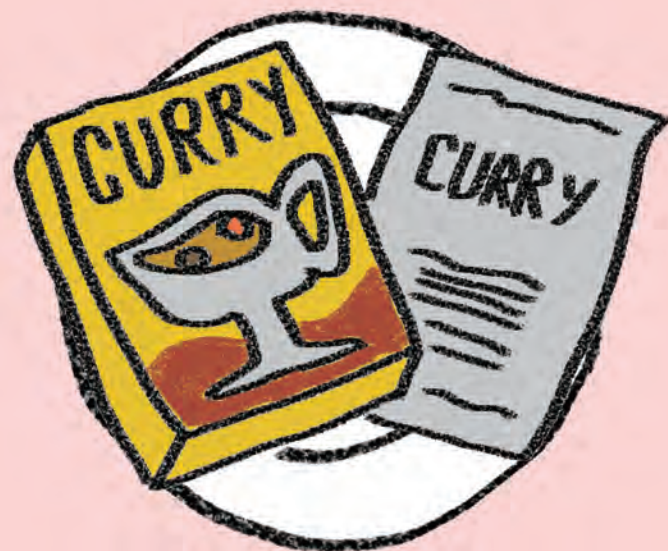
ウインナー2本



食パン1枚

イロイロスキ!!

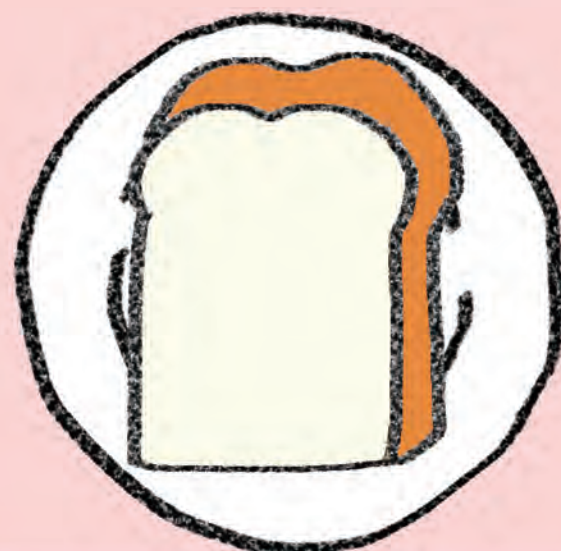




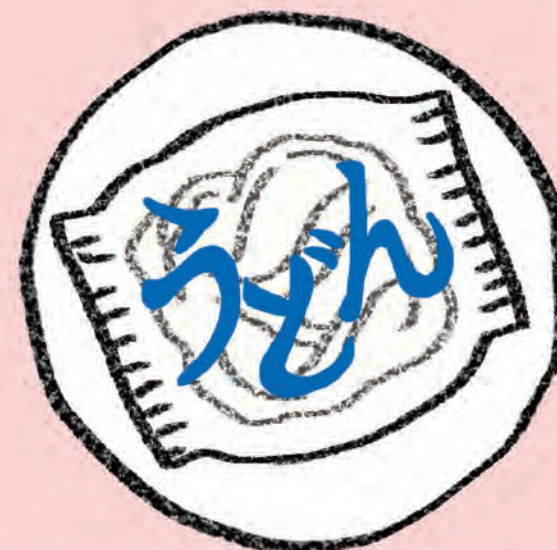
こんなに塩が
入っていたとは
ビックリでござる



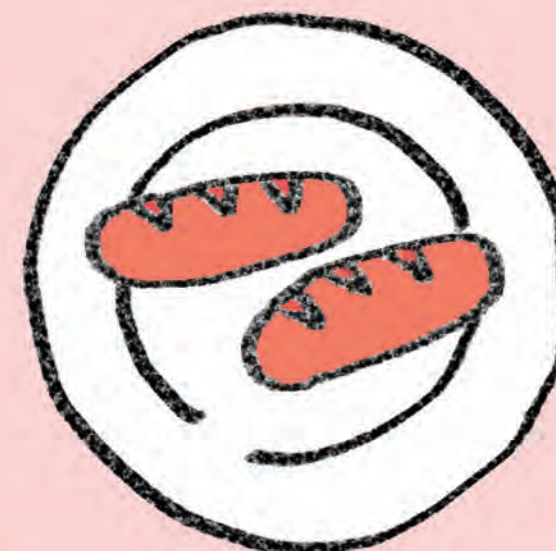
2.3g
レトルトカレー1パック



0.8g
食パン1枚



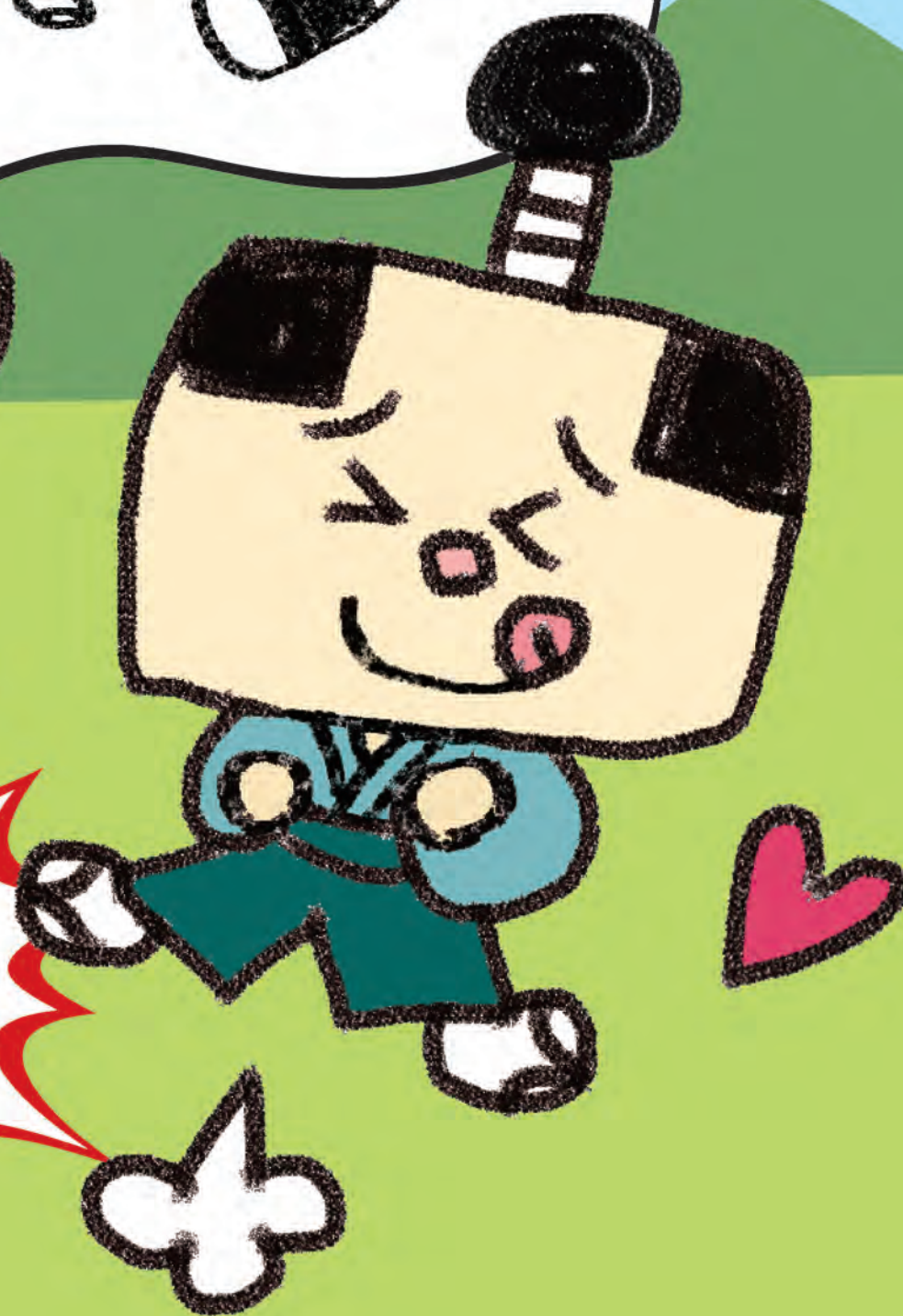
0.7g
ゆでうどん1パック



0.6g
ちくわ1本
ウインナー2本



かくれた塩に
注意するソルト!



げんえん まき
減塩のコツを学ぶの巻

味 覚 戦 隊

み

かく

せん

たい

デキエインジャー



うまみグリーン



さんみイエロー



からみレッド



かおりピンク



だしウェーブ!!!

レモン
スプラッシュ!!!



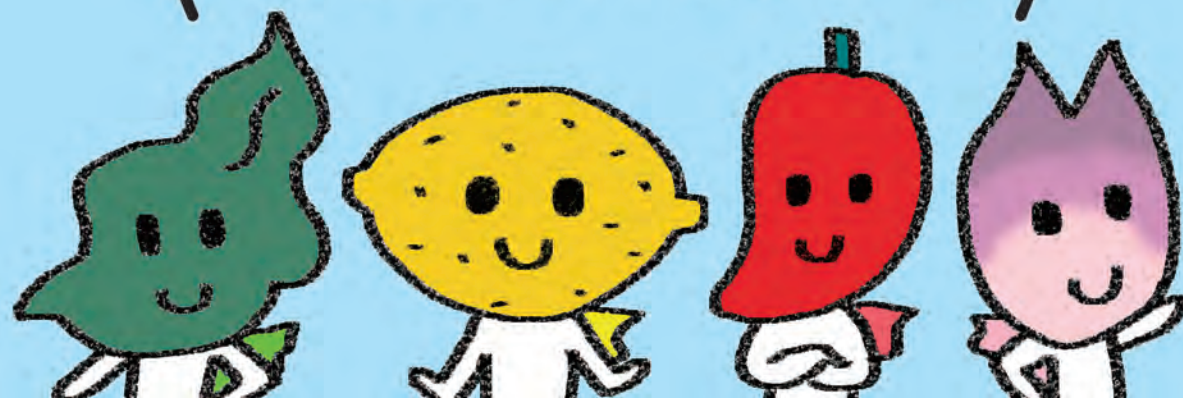
スパイス
パンチ!!!



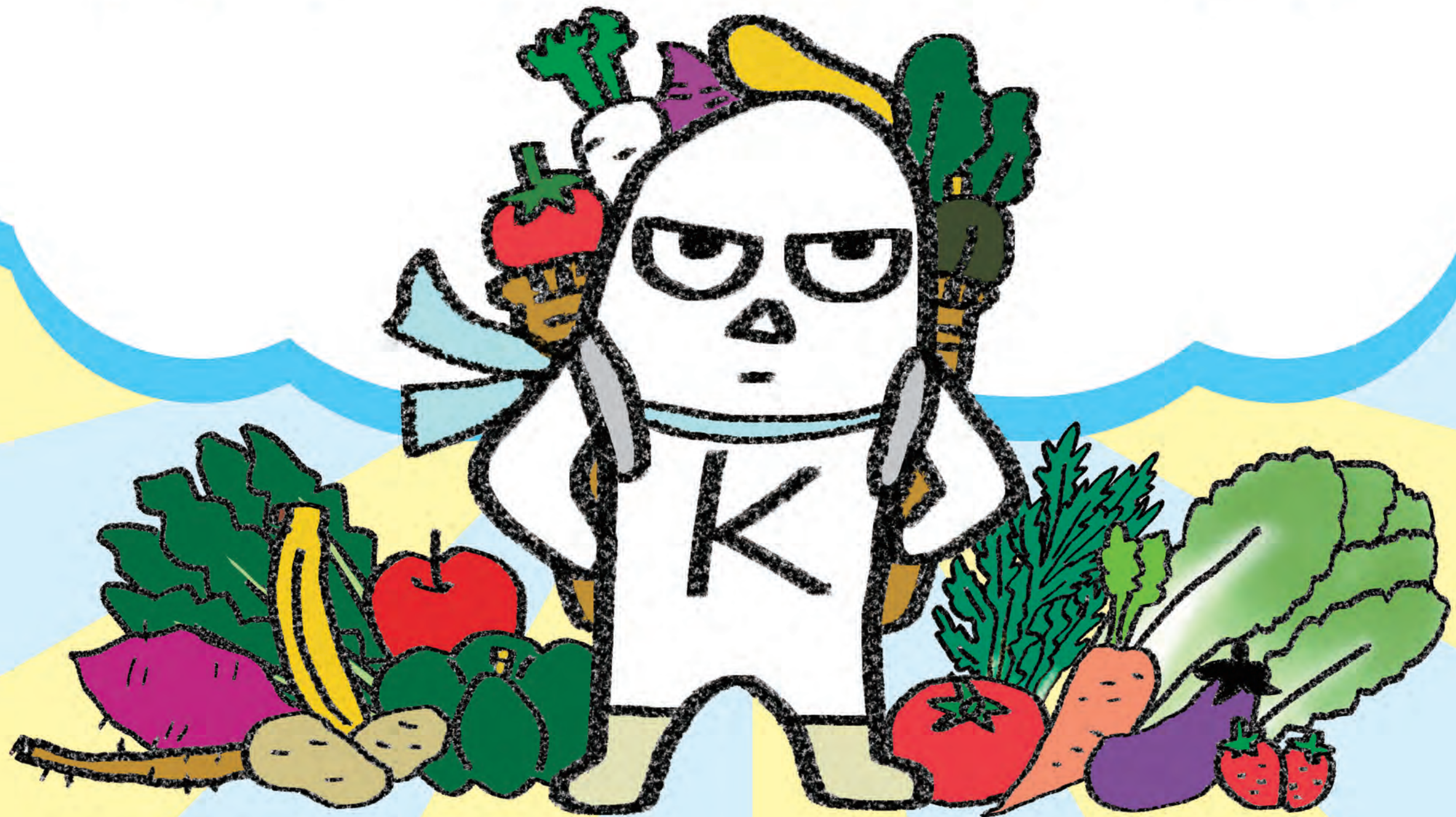
薬味チョップ!!!



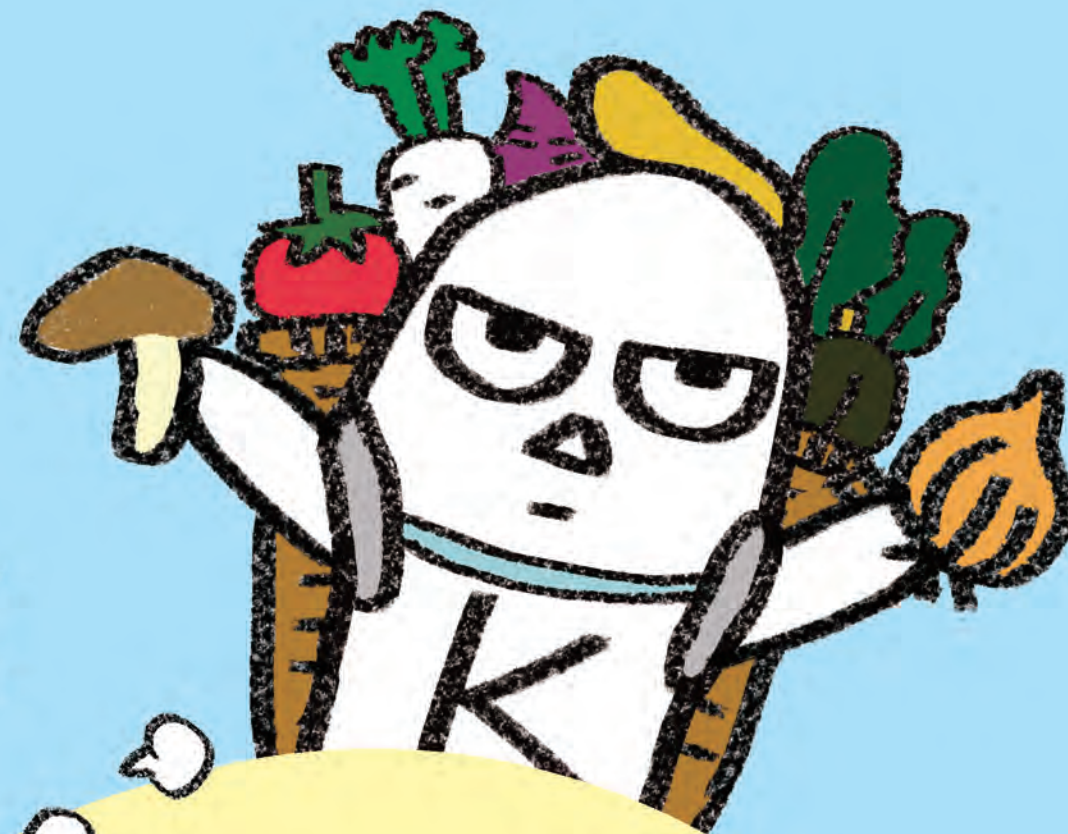
／ 次もガンバッター!! ／



カリウムホワイト



しゅつぷり
出動!!



効き
くくくくく

えんぶん おだ
塩分押し出し
は 張り手!!!



野菜たっぷり
みそ汁

ちか
げんえもん 五つの誓い

一、
外食や加工食品を
控えるべし



二、
めん類の汁は
残すべし



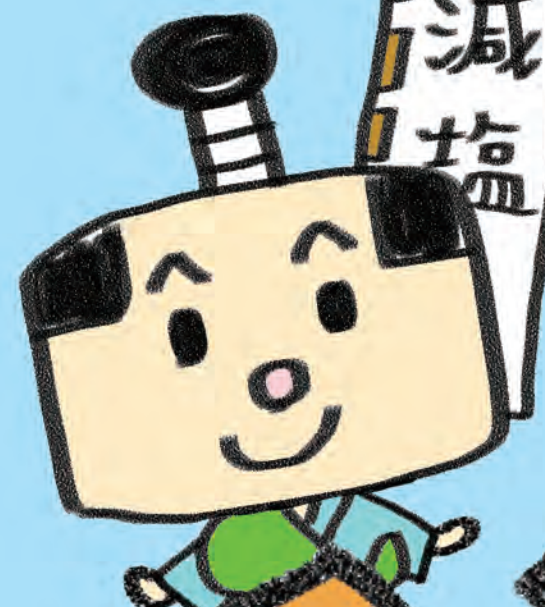
三、
しょうゆはかけずに
つけるべし



四、
テキエンジャーで
美味しく薄味にするべし



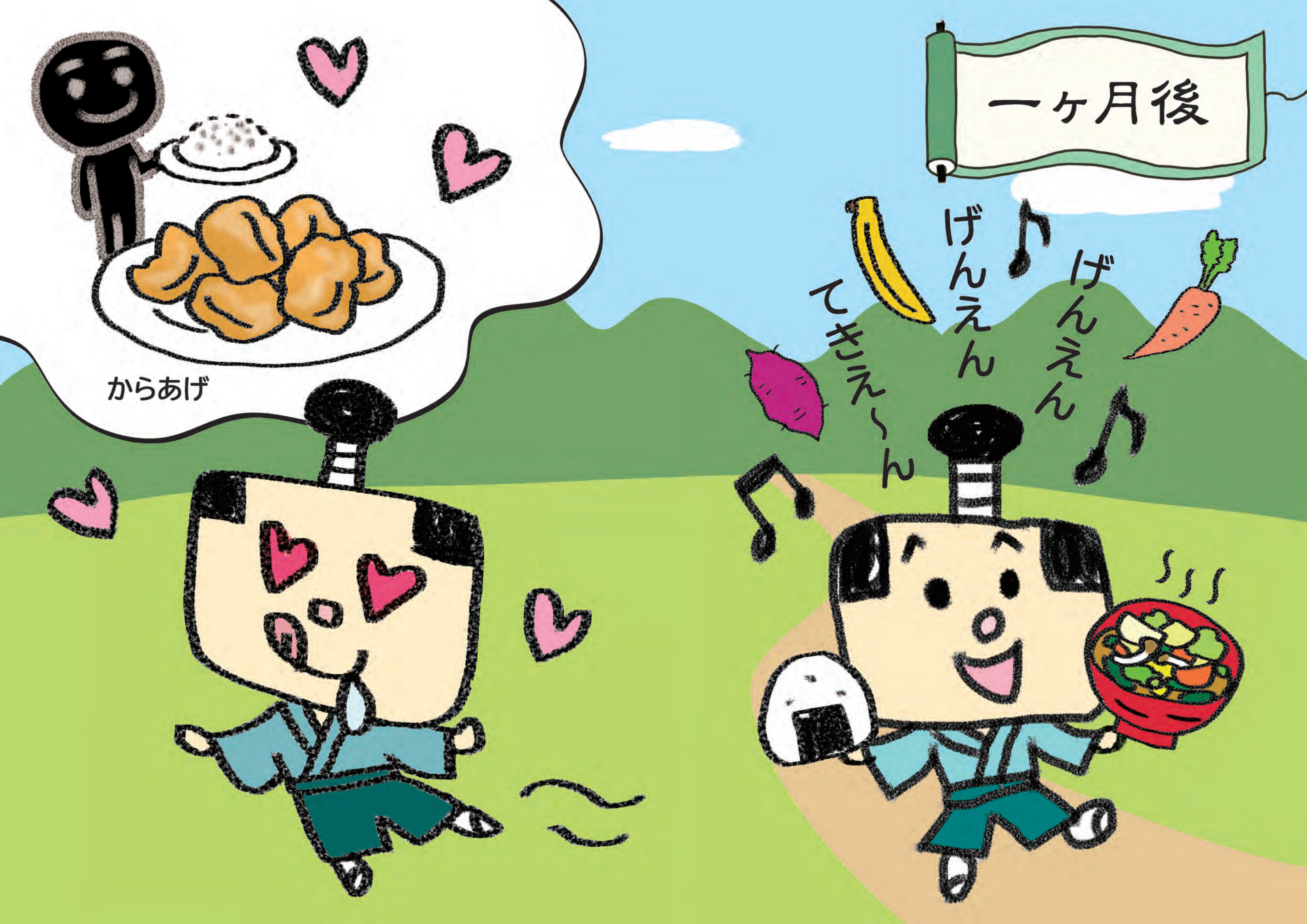
五、
野菜をたつぷり
摂るべし

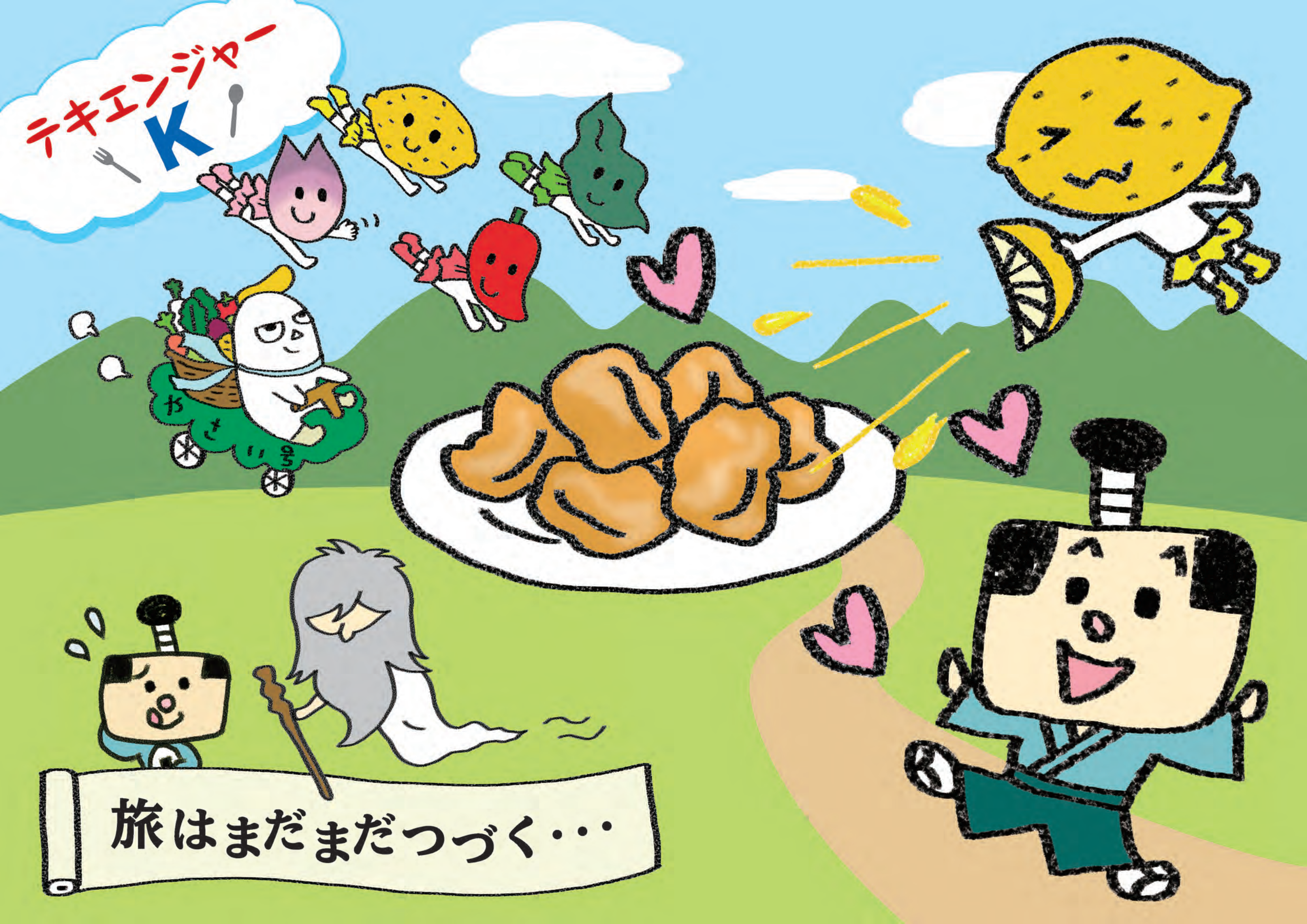


一ヶ月後

からあげ

げんえん
げんえん
てきんえん





ニキエージャ
K

旅はまだまだつづく...