＜塩分は１日 7.0g 未満を目安に＞

妊娠中は食事の好みが変わり、味の濃いものを食べたくなりがちです。

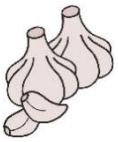
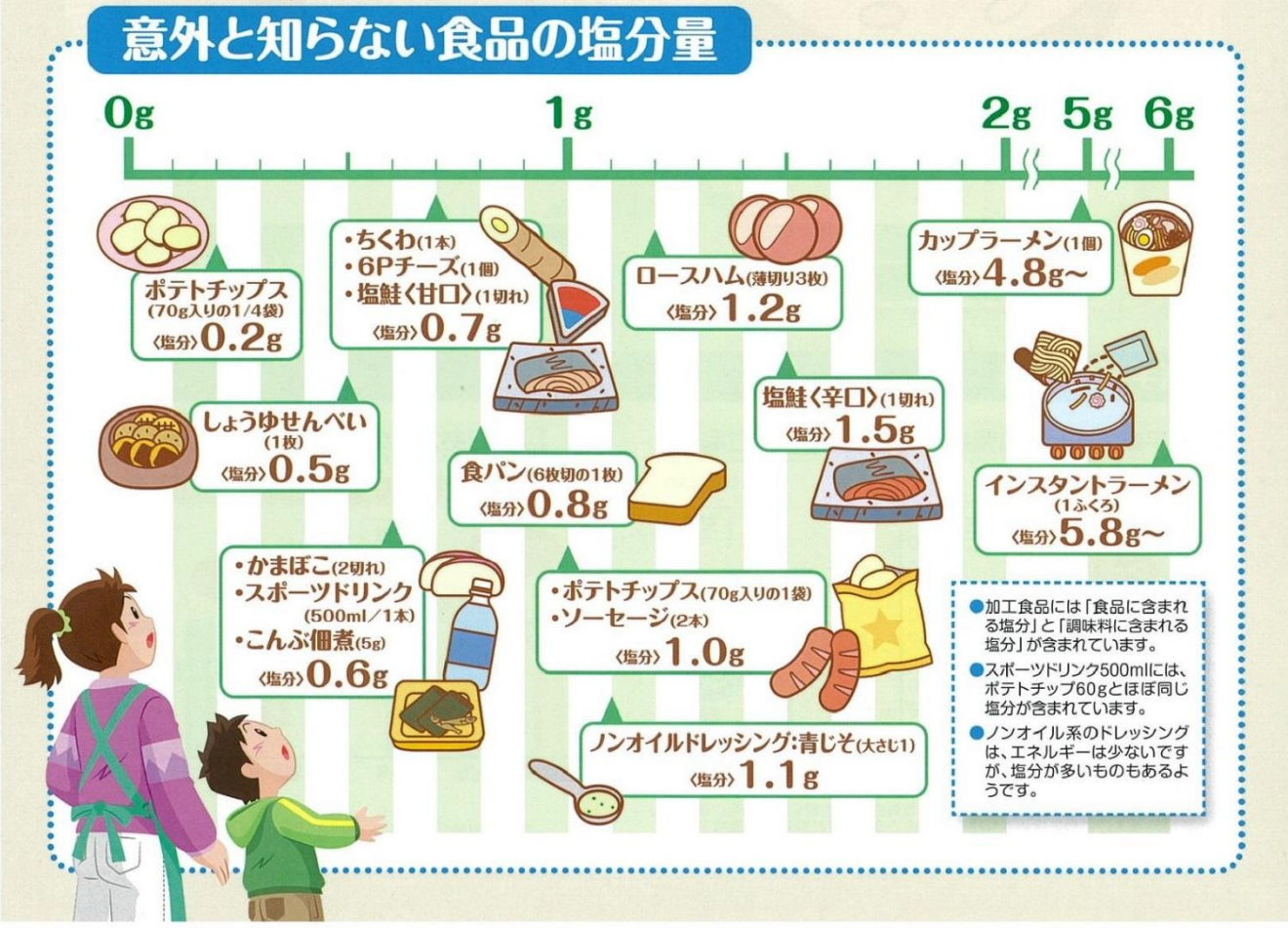
塩分をとりすぎると水分を補って濃度を薄めようとし体内の水分量が増えます。体内の水分量が増えると、むくみや高血圧の原因になり、妊娠高血圧症候群につながることがあります。うす味を心がけましょう。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇減塩のポイント◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- だし味を上手に利用する（かつお節、こんぶ、干椎茸、煮干しなど）。

- 酸味を利用する（酢、レモン、トマトなど）。

- 香辛料を利用する（カレー粉、しょうが、にんにく、こしょうなど）。
- 味はどれか１品に重点を置いて、それ以外はうす味にする。



- 調理する前に下味をつけないようにする（フライ、から揚げ、焼き物など）。
- しょうゆ、ソースなどは全体にかけてしまわずに、別皿に入れ、少しずつ付ける。
- 加工食品や外食は控えめに。
- 麺類のスープは飲まないようにする。