

減塩について

食塩は身体の水分バランスの調整などに関わっていますが、取り過ぎは注意しないといけません。

- 日本人の食事摂取基準より 1 日の食塩摂取量の目標量 男性 7.5 g 未満
女性 6.5 g 未満

- 減塩の必要な方の目標量は 6.0 g / 日 未満 (日本高血圧学会ガイドライン 2019 より)

☆食品の食塩量と食べる時の工夫

汁物を控える

(飲みたい時は具を多くする)



みそ汁

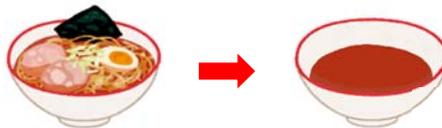
食塩
約 1.5 g ~ 2g



オニオンスープ

食塩
約 1.5 g

麺の汁は残す



汁まで飲んだ場合

食塩
約 7 g

汁を残す場合

食塩
約 3.5 g

漬物・佃煮を控える



梅干し(1個)

食塩
約 1.4 g



海苔佃煮
(大さじ 1)

食塩
約 1.4 g



沢庵(2切)

食塩
約 1.4 g



らっきょ漬け
(40g)

食塩
約 1 g



奈良漬(2切)

食塩
約 1 g



キムチ(40g)

食塩
約 1 g



白菜塩漬け(60g)

食塩約 1 g

肉加工品を控える



ウインナー
(2本)

食塩約 1 g



ベーコン薄切
(5枚)

食塩約 1 g



ハム(1枚)

食塩約 0.5 g

練り製品を控える



ちくわ(1本 30g)

食塩約 0.6 g



かまぼこ
(1本 120g)

食塩
約 2.5 g



ひら天(1枚)

食塩
約 1 g

調味料をかけずに付ける



調味料は計量スプーンで計って
小皿にいれましょう

減塩調味料を使う



減塩調味料を使用すると
食塩量が約半分になりますが
使いすぎには注意しましょう

塩蔵品を控える



みりん干し
(中1枚)

食塩約 1.2 g



めざし
(中2尾)

食塩約 1 g



うなぎ蒲焼
(小1切)

食塩約 1 g



鱈の干物
(1枚)

食塩約 1.7 g

食塩表示を見る

栄養成分表示 (1食〇g 当たり)	
エネルギー	●●kcal
たんぱく質	●●●g
脂質	●●●g
炭水化物	●●●g
食塩相当量	●●●g

おかきやポテトチップスを控える



ポテトチップス
1袋(60g)

食塩 0.5 g ~ 0.6 g



せんべい 1枚
(30g)

食塩約 0.3 ~ 0.4 g



塩鮭(甘口)
(1切)

食塩約 2.1 g

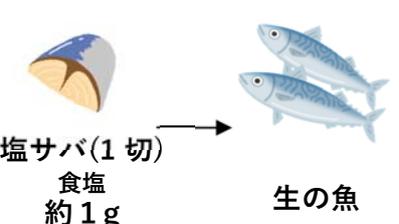
☆薄味でも美味しく食べられる調理の工夫

酸味を利用する



魚にすだちをかけたり
酢の物を取り入れましょう

新鮮な食材を使う



塩漬けの魚ではなく
生の魚を使用しましょう

香辛料を使う



スパイスを使って
味付けをしてみましょう

香味野菜を使う



和え物などはごまや大葉で
風味を出しましょう

割りじょうゆを使う



和え物には
割りじょうゆを使用しましょう

味にメリハリをつける



塩分の多い煮物ばかり
ではなく酢の物などを
組み合わせましょう

☆調味料の食塩含有量

それぞれの調味料によって含まれる食塩量は異なります。
計量スプーン、はかり、計量カップなどで計って使いましょう。

