



体に優しい、減塩生活



塩分の摂り過ぎは、高血圧の原因となり、脳卒中や心筋梗塞、腎機能低下のリスクを高めます。その他にも、塩分の過剰は、胃がんや骨粗鬆症の発症にも影響すると言われています。今日から減塩！今より少しうす味を心がけてみませんか。

高血圧の診断基準<病院測定>
収縮期 140mmHg 以上
または拡張期 90mmHg 以上
(高血圧診療ガイドラインより)



令和5年度国民健康・栄養調査では、食塩摂取量は男女ともに、1日の目標量よりオーバーしています。

令和5年度 国民健康・栄養調査 食塩摂取量



食塩摂取量
成人男性 平均 10.7g



食塩摂取量
成人女性 平均 9.1g

<食塩相当量 1日の目標量>

成人男性 7.5g 未満、成人女性 6.5g 未満、高血圧の方 6g 未満

よく食べる食品はありますか？塩分量を確認してみましょう。

つゆでくでさらに過多！

醤油はネタに少量を！



寿司（醤油含む） 5.6g



かけうどん 4.7g



牛丼 4.6g



梅お握り 1.4g

小さじ1杯に含まれる塩分量を確認してみましょう。
よく使う調味料はありますか？

少しのマヨネーズで上手に減塩♪



醤油 0.9g



みそ 0.7g



ポン酢 0.5g



中農ソース 0.4g



ケチャップ 0.2g



マヨネーズ 0.1g

ワンランクアップ！減塩の一工夫

あと3~4gの減塩が必要です。

元気な今がチャンス！
今からチャレンジしてみませんか？
まずは2週間！
チャレンジしてみましょ。う。
減塩は慣れることが大切です。



□ 栄養成分表示を活用しよう

買う前に「食塩相当量」をチェック。加工食品を利用する際に、実際に含まれている食塩の量を確認して、健康づくりに役立てましょう。

□ 減塩食品の活用

加工品や調味料を減塩タイプに置き換えると、手軽に減塩ができます。減塩調味料は醤油、味噌、ソース、ケチャップなど、様々なものがあります。お気に入りの1品を探してみましょ。う。



□ 料理するときには計量を習慣に

料理のお供に計量スプーンを忘れずに。調味料を計量することで、使いすぎを防ぎます。表面に調味してある方が、食べやすくなるので、醤油などの味付けは最後にします。



□ 組み合わせに注意

汁物や煮物、麺類など、汁気の多い献立は、意外と塩分が多くなります。塩分が多い料理が重ならない様に、組合せや味付けに一工夫。

和食の場合

< 1食塩分量 **合計 7.5g** >
 ご飯 0g 味噌汁 1.5g
 塩鮭 2.2g 煮物 2.3g
 漬物 1.5g

油の香ばしさ、
レモンの酸味で
うす味に

< 1食塩分量 **合計 2.2g** >
 ご飯 0g 味噌汁 0.7g
 鮭ソテー 1.0g サラダ 0.5g

ドレッシングは
和えて美味しく

だしを効かせて
具沢山で
スープ少なめ

5.3g 減!

洋食の場合

< 1食塩分量 **合計 4.5g** >
 ハムチーズパン 2.0g
 コーンスープ 1.5g
 目玉焼き 1.0g

こんがり焼いて
そのまま美味しく

< 1食塩分量 **合計 2.0g** >
 トースト 1.0g
 野菜スープ 1.0g
 サラダ 0g

お酢や胡椒を和えて
ドレッシングなしにも
チャレンジ

ハーブや香辛料
で味のアクセント

2.5g 減!