

健康づくりは毎日の食事から

- ▶ 規則正しく、3食食べましょう。
- ▶ 1日2回以上、主食(穀類)主菜(肉、魚、たまごの料理など)副菜(野菜、海藻、きのこの料理など)をそろえて食べるように心がけましょう。



今だから始める減塩対策

高血圧予防のためにも減塩が奨励されています。減塩することによって防げる病気がたくさんあります。WHO(世界保健機構)が推奨する成人の食塩摂取量は、1日5g未満となっています。日本人の食塩摂取量は、これよりはるかに多く1日あたり平均10gです。

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では目標量として、**男性8.0g未満、女性7.0g未満**という数値で設定されています。

調味料に含まれる食塩量はどのくらい?



しょうゆ

(小さじ1=6g)

食塩相当量 1g



みそ 基本の味噌汁(1人分)

淡色辛みそ(大さじ1/2=10g)

食塩相当量 1.1g

顆粒だし(1g)

食塩相当量 0.4g

(かつお・こんぶ・いりこ)

合わせて 食塩相当量 1.5g



オイスターソース

(小さじ1=6g)

食塩相当量 0.6g



めんつゆ

市販のめんつゆは規定通りの使用量で希釈すると食塩約3%

つけめん(1食分1/2カップ=100ml)

食塩相当量 3.4g



ブイヨン

コンソメ(1個=4g)

食塩相当量 2.3g

中華風ブイヨン
(半練タイプ、小さじ1=6g)

食塩相当量 2.3g

中華風ブイヨン
(顆粒タイプ、小さじ1=2.5g)

食塩相当量 1.2g

顆粒とりがらだし
(スープ1杯分2.5g)

食塩相当量 1.1g



食塩

(小さじ1=6g)

食塩相当量 6g



ぼん酢しょうゆ

(小さじ1=6g)

食塩相当量 0.5g



トマトケチャップ

(小さじ1=5g)

食塩相当量 0.2g



ソース

ウスターソース(小さじ1=6g)

食塩相当量 0.5g

中濃ソース(小さじ1=6g)

食塩相当量 0.4g



ドレッシング

(大さじ1=15g)

食塩相当量 0.7g



マヨネーズ

(大さじ1=12g)

食塩相当量 0.2g



ルウ

カレー、ハヤシ(1皿分=20g)

食塩相当量 2.1g

ドミグラスソース・ホワイトソース
(1人分・70g)

食塩相当量 0.8g

POINT 減塩効果を高めるカリウムの多い食品を

野菜や果物・いも類に多いカリウムには、ナトリウムを排出する作用があるために**血圧を下げる効果**があります。



薄味に慣れておいしく減塩

調理法のくふうで減塩を！

1

新鮮な旬の食材を使って素材そのままの風味や香りを楽しみましょう。



2

こんぶ、かつおぶし、しいたけなどのうま味をきかせた濃いだしを使うと調味料が少なくてもおいしく仕上がります。



3

料理の下処理に使う塩や魚の臭みをとる塩などはよく洗い流してから料理しましょう。



4

焼き物やソテーなど焼き色を付けて香ばしさを利用しましょう。



5

油を上手に使うとコクがプラスされ薄味でも美味しく食べられます。



6

香辛料・香味野菜を使って味にアクセントをつけたり、料理の味付けにもメリハリをつけましょう。



食べ方のくふうで減塩を！

1



汁物は具たくさんにしたり、めん類の汁は残すなどして汁の量を控えましょう。

2

ご飯の量が多すぎると漬物や佃煮などの塩辛いものや味付けの濃いおかずが増えるので食べすぎないようにしましょう。



3

味付けの薄いものから食べたり、塩味が足りないと思う時はこしょうやとうからしなどのスパイス類を食卓において味のアクセントに利用しましょう。



4

揚げ物や焼き物には直接ソースやしょうゆをかけずに小皿にとってつけて食べるようにしましょう。



5

刺身やお寿司を食べるときはわさびや香味野菜と一緒に食べてしょうゆをつけすぎないようにしましょう。



6

料理につけたり、かけたりする調味料にはだしやレモンの搾り汁、酢などを加えて薄めて使いましょう。

