

食塩量を知ろう！



食塩摂取の目標量

成人男性：7.5g/日未満 成人女性：6.5g/日未満
 高血圧・腎臓病：6.0g/日未満



醤油ラーメン 5.5g	握り寿司 8貫 5.0g	ミートソース パスタ 4.3g	きつねうどん 4.1g	牛丼(並) 3.9g	焼きそば 3.3g
チャーハン 3.1g	親子丼 2.9g	カレーライス 2.8g	海苔茶漬け 2.3g	ミックスサンド 1.6g	ピザ 1/8枚 1.3g
麻婆豆腐 3.8g	酢豚 3.3g	ハンバーグ 2.6g	鮭の塩焼き 2.1g	クリーム シチュー 2.1g	生姜焼き 1.9g
肉じゃが 1.9g	青椒肉絲 1.6g	カレイの煮付 1.4g	さばの味噌煮 1.1g	餃子 5個 1.0g	から揚げ 3個 0.4g
もやしナムル 1.0g	ポテトサラダ 0.9g	きんぴら ごぼう 0.9g	ひじき煮 0.9g	かぼちゃ煮 0.8g	ほうれん草の お浸し 0.8g
ミネスト ローネ 1.6g	わかめスープ (粉末) 1.6g	味噌汁 1.4g	コーン ポタージュ 1.0g	コンソメ スープ 1.2g	すまし汁 1.1g

*日本食品標準成分表2015(七訂)より算出

定番料理にも塩分量が多いものが隠れています。
 減塩をするために食塩量を知っておくと役に立ちます♪



今すぐできる！減塩生活！

塩分は身体にとって必要不可欠なものです。しかし、とり過ぎると高血圧の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす恐れもあります。食生活を見直して、減塩を心がけてみましょう！

減塩のポイント

出汁を効かせる

風味が増し、塩分が少なくても美味しく仕上げることができる。



レンジで簡単 天然出汁♪



昆布(5cm分)、
かつお節(ひとつかみ)、
水(1カップ)、
を500Wの電子レンジで
3分加熱するだけ！

減塩調味料を使う

ただし、使いすぎには注意する。

香味野菜の風味を生かす

しょうがなどの薬味や、唐辛子、わさびなどの辛味、こしょうなどをアクセントに。

煮物



- 味付けは最後に行い、具の表面にからめる。
- みりんや砂糖の量が増えると、醤油の量も増えるため少なめに。

焼き物



- 魚は干物や塩漬けではなく生魚を選ぶ。
- 下味の塩は控えめに。
- すだちやレモンをしぼると風味がアップ。

和え物



- 下茹でには塩を入れない。
- 味付けに酢やごま、わさび、しょうがなどアクセントになるものを使う。

汁物



豚汁やけんちん汁などがおすすめ！

- 具沢山にして汁の量を減らす。
- 出汁を効かせて調味料を減らす。
- 塩分が多いため、1日1回にする。

調味料の塩分

《小さじ1あたりの塩分量》

日本人の食事摂取基準(2020年版)より
食塩摂取目標量：男性7.5g未満、女性6.5g未満。
※高血圧の方はさらに厳しく、1日6g未満です。

塩



6.0g

顆粒中華だし



1.2g

顆粒コンソメ



1.1g

醤油



0.9g

みそ



0.7g

ポン酢



0.5g

減塩醤油



0.5g

中濃ソース



0.3g

ケチャップ



0.2g

マヨネーズ



0.1g