#### **兴**共創未来

## 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







握り寿司 8貫 5.09



きつねうどん 4.1g

牛丼(並)



チャーハン













麻婆豆腐













肉じゃが













もやしナムル



ポテトサラダ



0.99

ひじき煮





ミネストローネ



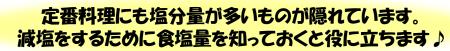








\*日本食品標準成分表2015(七訂)」より算出





# 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。

#### 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。

### 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。

#### 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。



ポン酢

顆粒中華だし

顆粒コンソメ

中濃ソース

醤油

ケチャップ



減塩醤油

マヨネーズ

\*「日本食品標準成分表2015(七訂)」より算出