



1日あたりの食塩摂取目標量は、男性8g未満・女性7g未満です。
 高血圧の方は6g未満/日を目指しましょう。

今日から！減塩のポイント

1 麺類のつゆは残しましょう。

麺類（ラーメンやうどん、そばなど）のつゆまで全部飲むと塩分摂取量は5g以上！
 つゆを全部残せば約半分に減らすことができます。

これだけでほぼ1日分の
 塩分をとってしまうのね！

2 汁物は1日1杯以下にしましょう。

お味噌汁やスープは1杯で1g以上の塩分が含まれます。



3 酸味・香りを活かして風味豊かに。

酸味や香辛料、香味野菜、出汁を料理に使うことで風味が増し、薄味でも物足りなさを補ってくれます。

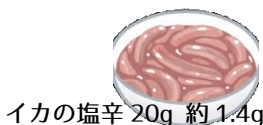
例えば 酢、レモン、カレー粉、わさび、からし、生姜、しそ、みょうが、ごま、出汁

4 漬物など、ご飯のお供はたまのごほうびに。

おかずがあるにも関わらず、漬物や塩蔵品をご飯に乗せて食べていませんか？

ご飯だけなら塩分0gです。毎日食べないなど、ルールを決めましょう。

塩分量の目安



5 栄養成分表示に注目！

市販されている食品の多くは栄養成分表示があります。また、ファミレスなど
 カロリーや塩分量を掲載しているレストランもあります。

「食塩相当量」の欄を確認して、少ないものを選ぶようにしましょう。

栄養成分表示（例）：

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 50kcal |
| たんぱく質 | 6.0g |
| 脂質 | 0.8g |
| 炭水化物 | 9.3g |
| 食塩相当量 | 1.3g |

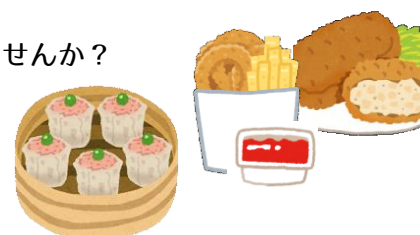
チェック!

6 味の追加は食べてから。

醤油やソース、ケチャップなどを食べる前からたっぷりつけていませんか？

味を加えなくても美味しく食べられるものも多いです。

また、かけずに「つける」方が少ない量で済みます。



かんたん！減塩メニュー

※材料は1人分です。

鯖のカレー焼き

163kcal 食塩相当量 0.5g

食塩ひとつまみで
約 0.2g です。



さば・・・60g
食塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
A { 小麦粉・・・5g
カレー粉・・・2g
サラダ油・・・3g

- ①さばは軽く洗い水気をふき、塩こしょうを少しばらくして、出た水気をペーパータオル等でふく。
- ②バットにAを入れて混ぜ合わせ、①のさば両面にまぶす。
- ③フライパンに油を入れて熱し、②を両面中火で焼く。

香辛料で臭みも消え、風味豊かな味わいに！
白身魚や鶏肉でもおいしく作れます。



野菜の味噌ミルクスープ

114kcal 食塩相当量 1.1g

白菜・・・30g
大根・・・20g
人参・・・10g
ベーコン・・・10g
食塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
味噌・・・4g
だし汁・・・50g
牛乳・・・80g

- ①白菜は葉と芯をそれぞれ1口大に切る。
- ②大根と人参は5mm幅のいちょう切りにする。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④だし汁と②、③を鍋に入れて火にかける。沸騰したら①を加えてふたをし、火を通す。
- ⑤牛乳を加え、塩・こしょう、味噌を加えて味を調える。

牛乳を入れることで、少ない塩分量でもコクがでます。
色々な野菜でお試してください。



きのこマリネ

45kcal 食塩相当量 0.2g

しめじ・・・20g
エリンギ・・・30g
しいたけ・・・20g
玉ねぎ・・・30g
A { 食塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
米酢・・・8g
レモン果汁・・・2g
上白糖・・・1g
(パセリ・・・2g)

- ①きのこはそれぞれ薄切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③玉ねぎは薄切りにして塩（分量外）を振り、しんなりしたら水で洗い絞る。
- ④①を耐熱ボールに入れてラップをし、電子レンジで加熱する。（水分が出てしんなりするまで）
- ⑤④が熱いうちに水分を捨て、Aと③を加えて味をなじませる。あればみじん切りにしたパセリを散らす。

酢の酸味で、塩が少なくても美味しく食べられます！



1食分の栄養価 ※上記3品にご飯1杯（150g）も合わせて

エネルギー542kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.8g 食塩相当量 1.8g