

塩分を摂り過ぎていませんか？

1日の塩分の摂取目標量の基準は **男性7.5g未満、女性6.5g未満**です。

高血圧などの疾病がある場合は**6.0g未満**です。

〈日本人の食事摂取基準2020年版より〉

塩分は **1日6g未満**を目標にしましょう。

調味料以外に、塩分を多く含む食品にも注意し、
減塩を心がけましょう。



☆減塩のポイント☆

*漬物、佃煮、干物、加工食品、インスタント食品などの
塩分を多く含む食品を控える

*めん類のだしやスープは残す

*汁物は具だくさんにし、1杯/日までにする

*新鮮な材料を使い、素材の味を楽しむ

*天然だしをしっかりきかせ、薄味調理を心がける

*香りや風味のよい食材(しそ・みつ葉・ごま等)、酸味(酢・レモン・ゆず等)、
香辛料(唐辛子、わさび、こしょう、カレー粉等)を利用する



*焼き物の香ばしさや油の風味を利用する

*味付けは表面につける

*ソースや醤油などの調味料は、「かける」より「つける」

＜調味料に含まれる塩分量の目安＞

※製品によって差があります

	淡口醤油	濃口醤油	みそ	中濃ソース	ポン酢しょうゆ	トマトケチャップ	フレンチドレッシング	マヨネーズ
								
小さじ1	1.0g	0.9g	0.7g	0.3g	0.3g	0.2g	0.2g	0.1g
大さじ1	2.9g	2.6g	2.2g	1.0g	0.9g	0.5g	0.5g	0.2g

〈日本食品標準成分表2015年版より〉



食品・料理に含まれる塩分の日安量

青字が塩分量です

<汁物・スープ・スープの素> ☆具たくさん・汁は少なめで、1杯/日までに

					
即席みそ汁 (1人分) → 2g	即席スープ (1人分) → 1~2g	お吸い物 (1人分) → 1.6g	みそ汁 (1人分) → 1.5g	即席麺 (1食) → 4~7g	ラーメン (1人分) → 6~7g

<加工食品> ☆加工食品は塩分(ナトリウム)が多いため、摂取量・頻度に要注意

					
たらこ1/2腹 → 1.4g	塩鮭1切れ → 1.1g	あじ開き干し → 1.0g	ちくわ1本 → 1.1g	かまぼこ2切れ → 1.0g	ウインナー3本 → 0.9g

<漬物・佃煮>

<外食>

				
梅干し塩漬1個 1個(10g)→ 2.2g 梅干し調味漬 1個(10g)→ 0.8g	昆布佃煮(20g)→ 1.5g たくあん(20g)→ 0.9g 白菜キムチ(40g)→ 0.9g らっきょう甘酢漬 (20g)→ 0.4g	お寿司 醤油小袋(5g) を使った場合 → 3.2~4.2g	カレーライス → 2.5~3.5g	牛丼 → 2.5~3.0g



*参考：「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」
「新・毎日の食事のカロリーガイドブック」
*食品の重量および塩分量は、目安です。