

Let's 減塩生活

お正月のおせち料理やごちそうで、塩分を摂りすぎていませんか？
普段の食事に比べ、保存性の高いおせち料理は塩分が高いことが考えられます。
意識して減塩に取り組みましょう。

食塩の摂りすぎは・・・

高血圧 → **動脈硬化** → **心臓病・脳卒中** に、つながります！

日本人の食塩の摂取量の目安は
男性 7.5g 女性 6.5g

高血圧など、しっかり減塩が必要な人は**6.0g**

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020」より

日本人の食塩摂取量の平均値は

男性 10.9g 女性 9.3g

(厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」より)

1日3g程度の減塩が必要です！

いつも食べているもの、実は

こんなに塩分が含まれています！



焼き鮭 1 切れ
食塩 3.0g



焼きちくわ 1 本(40g)
食塩 0.6g



ウインナー 1 本(25g)
食塩 0.5g



食パン 4 枚切り 1 枚(100g)
食塩 1.2g



かまぼこ 5 枚(40g)
食塩 1.0g



昆布巻き 1 個(35g)
食塩 1.2g



伊達巻き 1 切れ(30g)
食塩 0.3g

工夫して、コツコツ減塩！

調味料は控えめに、薬味
や香辛料を利用して風味
をプラス

ねぎやごまなどの薬味、カレー
粉などの香辛料は、食事のアク
セントになります。



漬物や佃煮など、味の
濃いものは量や回数を
減らす

漬物や佃煮にはたくさんの塩分が
含まれています。毎食は食べない
ようにしましょう。

減塩の調味料を使うのも
手軽にできる減塩方法です



ラーメンなど、汁物の
汁は飲まずに残す

汁を飲まずに残すことで約 2
g の減塩になります。



食卓での調味料は、
「かける」より「つける」

つけるときも、たっぷりつけず
に「ちょこっと」つけて効果
UP！

ささいなこと、と思うかもしれませんが、
日々少しずつの減塩が大切です。できることから始めましょう。

