

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。

