

減塩のすすめ



減塩をおすすめする理由

食塩はとりすぎると血圧が高くなります。高い状態が続くことで、血管や心臓に負担がかかり、**動脈硬化**が進みます。動脈硬化が進行すると、**心筋梗塞**や**心不全**、**脳梗塞**、**脳出血**など、さまざまな病気を引き起こす原因となります。



健康な毎日を送るためには
減塩は欠かせません！

1日あたりの

食塩摂取目標量

成人男性 7.5g未満

成人女性 6.5g未満

実際のところは・・・

三重県民の平均食塩摂取量

成人男性：11.5g 成人女性：9.9g

(出典：令和4年度三重県県民健康・栄養調査)

減塩の取り組みは継続することが大切です。
自分に合った方法をみつけて、無理なく続けましょう！

ご存じですか？

調味料に含まれている塩分量

調理の際に少し意識してみましょう！

こいくちしょうゆ



大さじ1 (18g)
塩分 2.6g

うすくちしょうゆ



大さじ1 (18g)
塩分 2.9g

ケチャップ



大さじ1 (15g)
塩分 0.5g

ウスターソース



大さじ1 (18g)
塩分 1.5g

マヨネーズ



大さじ1 (12g)
塩分 0.2g

米みそ (赤色)



大さじ1 (18g)
塩分 2.3g

米みそ (淡色)



大さじ1 (18g)
塩分 2.2g

ぽん酢しょうゆ



大さじ1 (18g)
塩分 1.0g

めんつゆ (ストレート)



大さじ1 (18g)
塩分 0.6g

めんつゆ (3倍濃縮)



大さじ1 (21g)
塩分 2.1g

※数値は目安になります。商品によって異なる場合があります。

少ない調味料でおいしく食べられる調理のコツ

旬の食材を活用する

旬の食材は味わい豊か！
素材本来のうまみや甘みを味わうことができます。



酸味を活かす、香味野菜・香辛料などで風味をアップ

酸味：酢、レモン、すだちなど
香味野菜：しそ、ねぎ、にんにくなど
香辛料：しょうが、わさび、からし、カレー粉など
種実類：ごま、くるみ、アーモンドなど



だしのうまみをプラス

かつお節や昆布、干しいたけなどはうまみのもと。うまみが加わることで、塩味が薄くてもおいしく感じられます。



減塩タイプの調味料を使う

減塩しょうゆや減塩みそ、減塩ソースなど減塩タイプの調味料を使う

