

塩分のとりすぎに注意しましょう！

塩分は、1日7g以下を目標に！

減塩のポイント

●汁ものは具たくさんがオススメです



みそ汁
塩分 約1.5~2.0g

具たくさんみそ汁
塩分 約1.0g

- 野菜を多めに入れるなど具たくさんにすると汁が減って塩分が減らせるだけでなく、満足感も得られます。
- 具の野菜に含まれるカリウムの働きで、ナトリウムを体外に排出できます。

●調味料は、味をみてから使しましょう



調味料をかけると
塩分は、プラス0.5~1.0g

- そのものに味がつけられている料理も多くあります。
- 習慣でかけている調味料のかわりに、レモンなどのかんきつ類を絞るだけでもおいしくいただけます。

●めん類の汁は残しましょう



スープを全部飲むと約5gの塩分摂取
全部残すと約2.5gの塩分摂取
半分残すと約3.5gの塩分摂取

- うどん、そば、ラーメンなどのめん類は1杯で4~5gの塩分が含まれています。
- スープを残すと、約半分の塩分になります。

●加工食品の食べ過ぎに気をつけましょう



あじ干物 塩分 約1.0g
(あじ(生)だと約0.2g)

プロセスチーズ 1切
塩分 約0.6g

塩鮭 塩分 約1.5g
(生鮭だと約0.1g)

ベーコン1枚
塩分 約0.5g

- 加工食品やインスタント食品には塩分が多く含まれているため、食べる量と回数に注意しましょう。
- 魚は干物より生魚の方が塩分が少なくなります。

●調味料は、かけずにつけましょう



かけると塩分 約1.0g
つけると塩分 約0.3g

- 調味料は、小皿に出してつけて食べるとう塩分が少なくなります。
- にぎりずしは、ご飯にしょうゆをつけるより、ネタ半分にしょうゆをつけましょう。約半分の塩分になります。
- だし割り醤油や酢醤油を使うとさらに減塩になります。

●酢やかんきつ類、香辛料、香味野菜などを活用しましょう



酢やかんきつ類などは、塩分0g

- 酸味や風味等でアクセントをつけると味にメリハリが付き、素材のうまみを際立たせてくれます。
- 香りや旨みを楽しむこともできます。