

減塩生活のコツ



！ 塩分の高い食品を控えましょう

よく食べる食品に、どのくらい食塩が含まれているかを知ることが大切です。

食塩が多い食品は少量でも高塩分なので、食べる量と頻度を控えめにしましょう。

たくあん(4切)	ちくわ(中1本)	塩鮭(1切)	ソーセージ(1本)	カップラーメン	せんべい(1枚)
約0.9g	約0.7g	約2.2g	約0.5g	約5.1g	約0.5g

！ 作り方・食べ方で食塩量に差がでます

＜みそ汁1杯＞



＜ラーメン1杯＞



！ 食卓の調味料をむやみに使うのはやめましょう

- ・ 調味料を食卓におかない
- ・ かける前にまず味をみる
- ・ 調味料は「かける」よりも「つける」を習慣に
- ・ お酢やだし割しょう油、減塩しょう油を上手に使う
- ・ ドレッシングをかけ過ぎない。



一般に低エネルギーのものほど塩分が高い傾向があります。表示の塩分量を確認してから使いましょう。

！ 外食や市販の弁当、お惣菜は食塩量を意識しましょう

外食や市販のものは味が濃く、食塩をとり過ぎてしまうことがあります。

栄養成分表示を見て、食塩の少ないものを選びましょう。

製品1食当たり (めん150g、ソース10g)	
エネルギー	267 kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	3.4 g
炭水化物	51.9 g
ナトリウム	1.3 g
(食塩相当量 3.8 g)	



家庭での味つけが外食と同じくらいの場合、濃い味付けが習慣になっており、日常的に食塩のとり過ぎの危険があります。少しずつでも薄味に慣れることが大切です。

！ 食べ過ぎないことも大切です

料理に使う食塩を減らしても、食べる量が多いと、それにとまって食塩摂取量も多くなってしまいます。

腹八分目を心がけましょう。

