

「適塩生活」始めませんか？



1日の食塩摂取目標量は
男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）

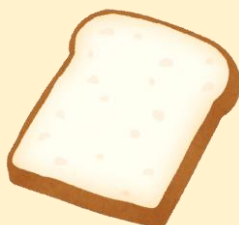
普段食べているものの食塩量は？

ご飯
茶碗一杯(150g)



0.0g

食パン6枚切り
1枚(60g)



0.7g

醤油ラーメン
※スープの塩分含む



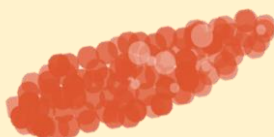
7.1g

梅干し
1個(10g)



2.2g

筋子
(25g)



1.2g

きゅうりの漬物
5切れ(30g)



0.8g

味噌汁
1杯(150ml)



1.5g

塩ザケ・甘口
1切れ(80g)



2.2g

笹かまぼこ・小
1枚(25g)



0.8g

～無理なくできる減塩のコツ6ヶ条～

できることから実践してみましょう

その1

食塩を多く含む食品を避ける



漬物や加工品は食塩を多く含むので注意が必要です。

その2

汁物は具沢山にする



汁物は具沢山にし、汁の量を減らしましょう。

その3

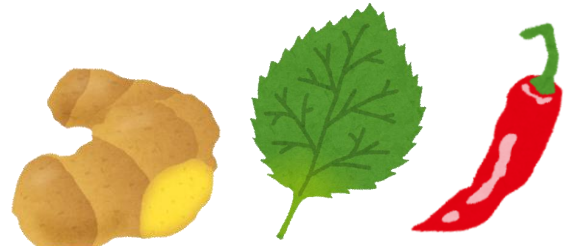
酸味の利用



酢や柑橘など、酸味で料理にメリハリをつけましょう。

その4

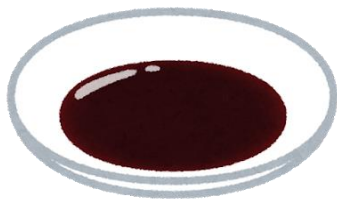
香辛料や香味野菜を利用



香りのある野菜や唐辛子などで味にアクセントをつけましょう。

その5

「かける」よりも「つける」



醤油やソースは全体にかけずに、小皿に入れてつけて食べるようにしましょう。

その6

旬の食材を使用する



旬の食材を使用し、食材本来の風味を生かして薄味に。