



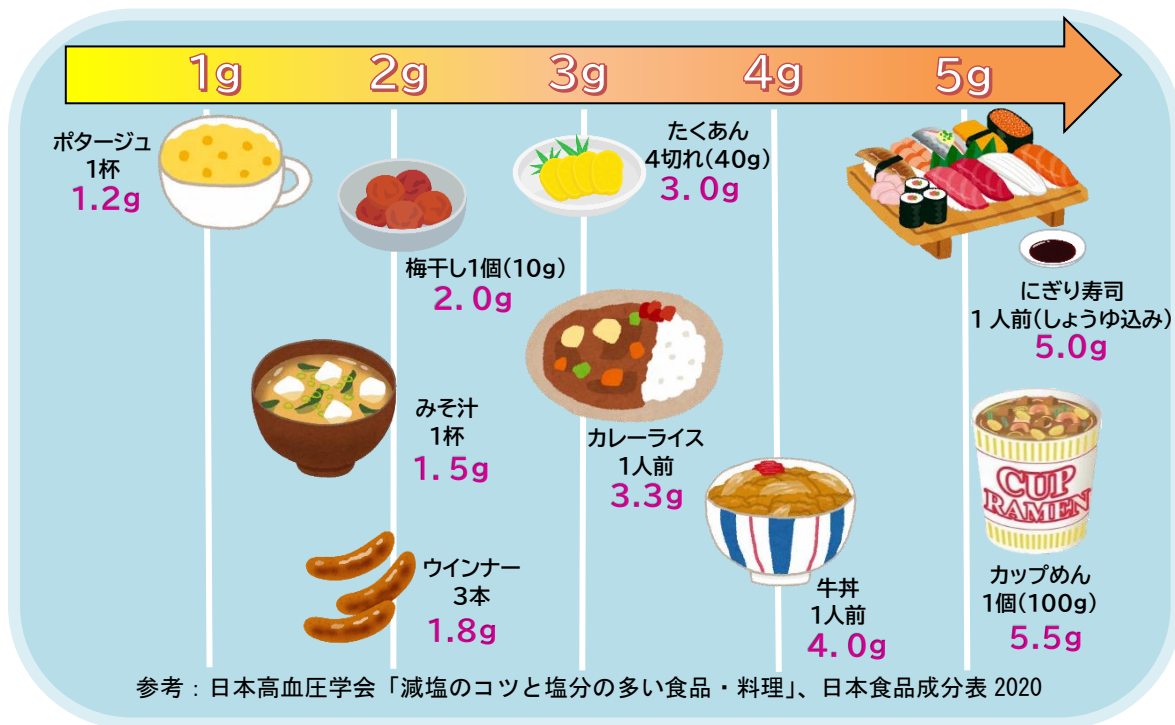
# 減塩を意識していますか？

食塩を取りすぎると、将来、高血圧症（血圧が高くなる病気）などの生活習慣病になる危険性が高まります。厚生労働省では、右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると、3gほど上回っているといわれています。

濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は、注意しましょう。



## 塩分が多く含まれる食品



一日の食塩摂取相当量 の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未滿	4.5g未滿
8～9歳	5.0g未滿	5.0g未滿
10～11歳	6.0g未滿	6.0g未滿
12～14歳	7.0g未滿	6.5g未滿
15歳以上	7.5g未滿	6.5g未滿

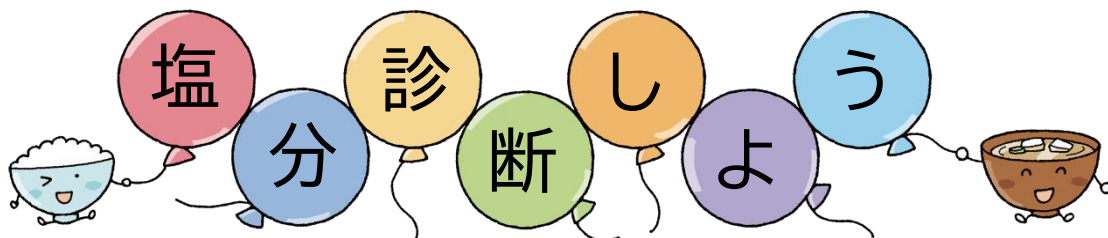
厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

### 減塩クイズ

① どちらの塩分が多いかな？



② どちらが減塩になるかな？



野菜や果物を食べると、なぜ減塩に繋がるのか、自分でも調べてみよう！

あなたはいくつあてはまる！？

### ～塩分摂取量チェック～

● あてはまる数が多い人ほど、減塩を意識しよう！

- 濃い味付けが好きだ
- 麺類をよく食べる
- せんべいやスナック菓子をよく食べる
- 漬物や佃煮をよく食べる
- 外食や、お惣菜になりがち
- 野菜や果物はあまり食べない



# 減塩のコツ ちょっとの工夫でこんなに違う！

●お寿司一貫に しょうゆをつけると・・・

シャリにたっぷり  
塩分0.2g



ネタにたっぷり  
塩分0.04g



ネタに少なめ  
塩分0.02g



※ しょうゆの付け方で、  
塩分の量が変わります！



# 減塩 クッキングのワンポイントアドバイス♪

～工夫次第でおいしくなるよ～



●**だしのうまみを利用する**  
昆布や、削り節、干しいたけなどの濃いめのだしを使うと、塩分が少なくても美味しく仕上がります。

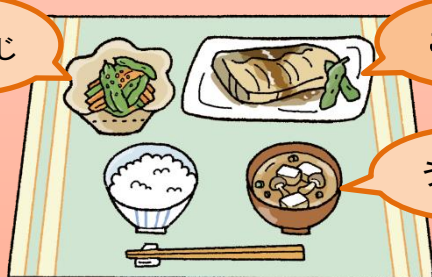


●**酸味を利用する**  
お酢やレモン、ゆず、すだちなどのさわやかな酸味は、塩分を減らすのに役立ちます。



●**香りを利用する**  
ハーブ、しそ、にんにく、ねぎ、しょうがなどの香りがアクセントになります。

うすあじ



こいめ

うすあじ



●**味付けにメリハリをつける**  
一品にしっかりと味付けし、他の料理は薄味にするなど、メリハリをつけることが大切です。食事全体の満足度が上がります。

●**汁物は具たくさんにする**  
塩分の多い汁の量を減らして、野菜や海藻をたくさん入れることで、減塩につながります。



●**スパイスを利用する**  
料理に香り、辛み、色をそえることで、塩分が少量でも、満足感が出ます。



食パン...1枚(5枚切り) 当たり食塩 1.0g

こいくち...大さじ1 食塩 2.6g

ごはん ...食塩 0g

うすくち...大さじ1 食塩 2.9g

②のこたえ ごはん

①のこたえ うすくちしょうゆ

◆減塩クイズ◆