

毎月6日は「のべおか減塩の日」

めざせ！ 1日塩分6g

簡単に塩分を減らせる3つの方法

01

調味料は「かけて食べる」より「つけて食べる」

調味料の量はつけて食べる方がコントロールできます
つけ方も工夫して、必要以上に塩分を摂らないよう気を付けましょう

02

汁物は飲みすぎないように

麺類の汁物は塩分を多く含んでいることがあります
みそ汁も、具を多くして汁の量を減らすようにしましょう



03

減塩されている食品を使ってみましょう

私たちは1日の塩分の約半分を調味料から摂取しています
調味料を減塩することで、手軽にたくさんの減塩を達成できます



あなたは

1日平均 **9.99** の塩分を摂取しています

でも

今のあなたも減塩食品を使うとこんなに減塩できます

しょうゆ	1.9g	1.1g	0.8g
味噌	1.3g	0.8g	0.5g
だしの素等	2.0g	1.2g	0.8g
合計			2.1g

厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」をもとにした標準的な摂取例
数値は塩分相当量、減塩の割合は各40%で計算



これだけで塩分を1日 **2.9** も減らせます！

いつも食べているもの、実はこんな感じなんです



唐揚げ

5個 125g
塩分相当量 1.3g



焼きめし

1食 350g
塩分相当量 2.0g



食パン

6っ切1枚 60g
塩分相当量 0.8g



チキン南蛮

1食 200g
※ソース含む
塩分相当量 4.0g



梅干し

1個 20g
塩分相当量 2.2g



ハンバーグ

1食 155g
※ソース含む
塩分相当量 2.0g



明太子

1/2腹 30g
塩分相当量 2.0g



親子丼

1食 500g
塩分相当量 3.6g



**ポテト
チップス**

1/4袋 25g
塩分相当量 0.3g



**インスタント
ラーメン**

1杯 380g
塩分相当量 4.8g



ソーセージ

中2本 40g
塩分相当量 1.0g



カレー

1食 500g
塩分相当量 4.2g

※あくまで一般的目安として下さい。お店や材料により塩分量は異なります。

平成27年より食品表示法が改正され、
全ての加工食品に食塩相当量の表示が義務づけられました

調味料は、意外と塩分を含んでいます



薄口しょうゆ

大さじ1杯 2.9g
小さじ1杯 1.0g



味噌

大さじ1杯 2.2g
小さじ1杯 0.7g



ポン酢しょうゆ

大さじ1杯 1.2g
小さじ1杯 0.4g



濃口しょうゆ

大さじ1杯 2.6g
小さじ1杯 0.9g



固形コンソメ

1個 4g
塩分相当量 1.7g



ケチャップ

大さじ1杯 0.5g
小さじ1杯 0.2g



和風だしの素

大さじ1杯 2.4g
小さじ1杯 0.8g

だしの素やコンソメって
実はこんなに塩分を含ん
でいる調味料なんです



マヨネーズ

大さじ1杯 0.2g
小さじ1杯 0.1g

※ 五訂日本食品成分表より作成