

適塩生活を始めよう

1日あたりの**食塩**の摂取目標量は?(12歳以上)

男性 **8** g 未満
女性 **7** g 未満



(出典：日本人の食事摂取基準 2015 年版)

食材に含まれる食塩量を知りましょう

料理名	食塩量	料理名	食塩量	食品名	食塩量
ラーメン	6.3 g	親子丼	4.0 g	風味調味料 (15g)	1.2 g
インスタントラーメン	5.6 g	天丼	4.1 g	ちくわ (30g)	0.5 g
にぎり寿司 (しょうゆ込み)	5.0 g	きつねうどん	5.3 g	昆布佃煮 (15g)	1.1 g
カレーライス	3.3 g	ざるそば	3.2 g	塩鮭 (60g)	1.1 g

(出典:日本食品標準成分表2015年版, NPO法人日本高血圧学会, 調理のためのベーシックデータ第4版(女子栄養大学出版部))

実践のためのワンポイントアドバイス 減塩のコツ

- **塩分の多い食品を控える**
(例：漬物・佃煮・梅干し・汁もの・インスタント食品)
- 麺類の汁は残す
- 漬物、みそ汁は一日に1回にする
- しょうゆやソースは「かける」ではなく小皿に取って「つけて食べる」にする
- **塩分を含む食品を摂り過ぎない**
(例：パン・麺類・バター・チーズ など)
- **新鮮な旬の食材**を利用する (旬の食材は味がよい)
- **香りのある食品**を利用する (例：ごま・のり・しそ など)
- **酸味**を利用する (例：レモン・ゆず・酢 など)
- **天然だし**を使って、旨味を引き出そう
- **香辛料**を効果的に使う
(例：わさび・こしょう・からし・七味 など)

