

★発酵の里 きらきら健康メモ★

簡単！今すぐできる減塩法



食塩の1日あたりの目標量を皆さんご存知ですか？成人男性8.0g未満、成人女性7.0g未満※1です（1食の塩分量は2g～3gが理想）。しかし、平均塩分摂取量は男性11.0g、女性9.2g※2と取りすぎの傾向があります。食塩の取りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病を悪化させるので注意が必要です。

～知っておこう！塩分の多い食材～



食品	重量	塩分量	食品	重量	塩分量
梅干	1個 (10g)	1.9g	塩鮭(甘口)	1切 (80g)	2.2g
あじの干物	1尾 (80g)	1.6g	さつま揚げ	1個 (40g)	0.8g
いかの塩辛	大さじ1 (20g)	1.4g	焼き竹輪	1本 (30g)	0.6g
白菜キムチ	小鉢1杯 (50g)	1.1g	はんぺん	1枚 (100g)	1.5g
めんたいこ	1腹 (50g)	2.8g	コースハム	2枚 (20g)	0.5g
昆布佃煮	大さじ1 (10g)	0.7g	ウインナー	2本 (40g)	0.8g

～今すぐできる塩分を控えるコツ！～



できる事から少しずつ試してみましょう♪

漬物・梅干・佃煮
ウインナーは控えめに
漬物は醤油はかけない

主食はご飯に！
食パン(6枚切り)1枚は塩分0.8g
ご飯は塩分0gです！

味噌汁・スープは
1日1杯
味噌汁の塩分は1杯約1.5g

「かけて食べる」
より
「つけて食べる」

ラーメン・うどんの汁は
全部飲まない
汁を全部飲むと塩分5g～9g

野菜・海藻・果物を食べよう
血圧を上げる余分なナトリウムを体外
に排出するカリウムが豊富です！

～おいしい減塩料理のポイント～



汁物はだしをきかせ
貝沢山に
だしを使う事で風味が増し、調味料を控えてもおいしく食べられます。また、野菜は火を通す事でかさが減り沢山食べられます。

味は表面につける
煮物などは中まで味を染み込ませず、表面にからませましょう。

煮物や汁物の仕上げ
に油を少量たらず
ごま油やオリーブオイルを仕上げに少量使うと、コクと風味が増します。

酢、レモンで酸味を
プラス
酢、レモンなどの柑橘類の酸味を足す事で、塩分を控えてもおいしく食べられます。

香辛料・香味野菜を
プラス
唐辛子・こしょう等の香辛料や、にんにく・生姜・しそなどの香味野菜を加える事で、風味が増します。

塩味は1点に重点
を置く
全体を薄味にせず、1品はしっかりと味をつける事で、満足感が得られます。