

塩分のとりすぎに気をつけよう

塩分のとりすぎは、高血圧、心臓病や脳卒中、胃がんなどさまざまな病気の引き金になります。無意識のうちにとり過ぎていることが多いので、塩分を意識した食生活を心がけましょう。

(1日の塩分摂取の目標量(日本人の食事摂取基準 2020年版))

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防を目的とした量 **6.0g未満**

私たちは、1日約10gの食塩を摂取している現状です。1日の目標量を目指して、減塩を心がけましょう!



◆減塩のためのひと工夫◆

- 塩分の多い加工食品はなるべく減らす
干物やウインナー、ちくわなどには塩分が多く含まれています。
- 新鮮な材料を使い、素材の味を生かす
旬のものや鮮度の高い食品は、旨みや香りがしっかりしています。
- だしをしっかりとる
だしを濃いめにとりうま味を利用することで、うす味でもモノ足りなさを感じません。
- 酸味や香辛料を上手に使う
酢やレモン、カレー粉、しょうが、わさびなどで香りをいかした味つけにするのも効果的です。
- ラーメンやうどんなど麺類の汁は残す
ラーメンやうどんなど麺類の汁には塩分が多く含まれています。



<食品に含まれる塩分量> ★よく食べるものは、量や回数に気をつけましょう!

	食品名	塩分量(g)		食品名	塩分量(g)
干物	塩鮭(辛口・1切れ80g)	1.5	佃煮	昆布佃煮(10g)	0.8
	塩鮭(甘口・1切れ80g)	0.7		濃口しょう油(小さじ1)	0.9
	干物(アジ・1匹130g)	1.4		薄口しょう油(小さじ1)	1.0
練製品	ちくわ(中1本30g)	0.7	調味料	マヨネーズ(小さじ1)	0.1
	かまぼこ(2切れ25g)	0.6		ウスターソース(小さじ1)	0.5
加工品	ウインナー(1本20g)	0.5		ケチャップ(小さじ1)	0.2
	ハム(1枚15g)	0.4		粉末和風だし(小さじ1)	1.0
	スライスチーズ(1枚17g)	0.5		めんつゆ(ストート・大さじ1)	0.5
漬物	梅干し(中1個10g)	2.2		みそ(大さじ1)	2.2
	きゅうり塩漬(5切れ30g)	0.8		バター(10g)	0.3
	きゅうりぬか漬(5切れ30g)	1.6		固形コンソメ(1個)	2.3
	たくあん(5切れ30g)	1.3		粉末鶏ガラだし(小さじ1)	1.3
	白菜キムチ(30g)	0.7		カレールウ(20g)	2.2