

減塩について

減塩することは様々な病気の予防につながる事がわかってきており、世界各国で減塩が推奨されています。高血圧症の方は減塩により血圧の上昇が抑えられ、また健康な方でも高血圧を予防できます。

現在日本人は1日 10g 前後の食塩を摂取しています。健康維持のためには成人男性で1日 7.5g未満、女性で 6.5g 未満、さらに高血圧の治療では1日 6g 未満にすることが推奨されています。

1日1gの減塩で約1mmHg、3gの減塩では最大約4mmHgの血圧低下が期待されるので、少しずつ減塩し目標に近づけていきましょう。



減塩のコツ

☆汁物は1日1杯までに、麺類は汁を残しましょう

麺類の汁は、味見程度に飲んで残せば、
50%以上塩分カットできます。



きつねうどん: 4.5g
ラーメン: 6.5g
ざるそば: 2.9g

☆煮物は1食1品程度に

煮物は比較的味付けが濃くなるので、薄味のおかずと組み合わせましょう。

☆酸味・香辛料・香味野菜・だし等を使って薄味に

酸味……酢やかんきつ類の果汁で酸味を付けると、塩や醤油を減らしても美味しくいただけます。

香味野菜…香りや風味が臭みを消したり、味にアクセントを付けることができます。



酢 レモン かぼす ゆず しそ しょうが みょうが ねぎ パセリ等

香辛料……香りや辛味が香味野菜と同様に薄味の料理を食べやすくしてくれます。

カレー粉 唐辛子 コショウ にんにく 山椒 わさび からし ローレル タイム等

だし……だし汁の旨味は料理の味をよくするだけでなく、減塩するために役立ちます。

また、違う種類のだしを合わせて使うと相乗効果で旨味が増します。

☆漬物・佃煮は摂りすぎに注意しましょう ※

たくあん 3 切(1.3g) 奈良漬 5 切(1.3g) 梅干し 1 個(2.2g)

白菜キムチ 30g(0.7g) 昆布佃煮 5g(0.4g)



☆干物・練り製品・ハム・ソーセージ等加工品にも食塩が…※

アジ干物 1 枚(1.4g) 塩鮭 1 切(1.1g) ちくわ 1 本(1.1g)

かまぼこ 1/5 枚(0.5g) ハム 1 枚 13g(0.3g) 明太子 1 腹(2.6g)



※()は食塩量

食べる際の調味料は控えましょう。

食塩 1 g 相当の調味料



食塩多い



.....小さじ1 しょうゆ(6g)

.....小さじ1.3 辛みそ(8g)

.....小さじ2 減塩しょうゆ(6g)・ポン酢しょうゆ(6g)

・ウスターソース(12g)

.....小さじ2.5 甘みそ(16g)

.....小さじ3.5 減塩みそ(20g)・とんかつソース(18g)

.....小さじ5 ケチャップ(30g)・ドレッシング(25g)

.....小さじ8 マヨネーズ(45g)



食塩少ない

: 計量スプーン小さじ=5ml