

無理なくできる!

減塩のコツ

～食べ方編～

1日当りの食塩摂取量 (成人(20歳以上))

オーバー

性別	生活習慣病予防のための目標量※1	高血圧の場合に推奨される量※2	現状平均※3
男性	8g 未満	6g 未満	11g
女性	7g 未満		9.2g

※1 日本人の食事摂取基準(2015年版) ※2 高血圧治療ガイドライン2014年版(日本高血圧学会)
 ※3 平成27年国民健康・栄養調査(概要)

高齢者の場合は

味覚が低下している状態で薄い味付けにし過ぎると食が進まず、低栄養になりやすくなります。過度な減塩にならないように栄養士と相談しましょう。



ちょっと気を付けるだけでこんなに塩分を減らせます!

“ラーメンなどの麺類はスープを残す”



全部飲むと
食塩相当量 7g



スープを残すと
食塩相当量 3.5g

塩分
-3.5g!

“ソースなどの調味料は「かける」よりも「つける」”



使用量15.2g
食塩相当量 0.9g



使用量8.4g
食塩相当量 0.5g

塩分
-0.4g!

※当社調べ

“卓上に調味料を置かない”

味付けされたおかずにも無造作に卓上の調味料をかける習慣はありませんか? 置くとしたら塩分を多く含まない、味にアクセントが出せる調味料にしましょう。

塩

しょうゆ

ソース

こしょう

酢

七味唐辛子



“練り製品、加工食品、漬物、佃煮類は塩分量が多いので食べる量を控える”

練り製品

加工食品

漬物・佃煮



ちくわ

(1本90g当り)
食塩相当量1.9g



かまぼこ

(2切30g当り)
食塩相当量0.8g



ロースハム

(2枚40g当り)
食塩相当量1g



ウインナー

(2本50g当り)
食塩相当量1g



梅干し

(1個10g当り)
食塩相当量2.2g



海苔の佃煮

(10g当り)
食塩相当量0.6g



塩分
20%
カット!

減塩商品も活用しましょう

“お弁当などは食塩相当量を確認し、少ないものを購入する”



そらまめ食堂



いきいき御膳

食塩相当量を約2gに調整した冷凍弁当です。

●参考:『塩分1日6gで血圧を正常化するおいしい食事』忍田聡子監修(主婦の友社)、『減塩のコツ早わかり』牧野直子ほか監修(女子栄養大学出版部)、『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』『高齢者高血圧診療ガイドライン2017』(日本高血圧学会)