

# 減塩に取り組んでみませんか？

日本人の食事摂取基準2020年版では…

食塩摂取量の  
目標量  
成人男性  
7.5 g/日  
未滿



食塩摂取量の  
目標量  
成人女性  
6.5 g/日  
未滿



しかし実際は…

令和元年 国民健康・栄養調査の結果では  
1日の食塩摂取量は男性10.9 g/日、女性9.3 g/日  
と報告されています。

では、どのように減塩すればいいの？

お悩みのあなたに…  
減塩のコツを紹介します！！



参考：厚生労働省日本人の食事摂取基準2020年版  
令和元年「国民健康・栄養調査」  
日本高血圧学会 減塩のコツ(改変あり)  
女子栄養大学出版 いつも食べる量の塩分がひと目でわかる塩分早わかり

## ☆減塩のコツ☆

①新鮮な食材(旬の食材や、地元の野菜(地産地消)など)を料理に用いる

☆蒸し野菜、サラダなど素材の味を楽しめる料理がオススメ☆

②香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

☆炒めものは食塩を減らし、コショウ等のスパイスでアクセントを☆

☆煮物や焼き物にカレー粉(食塩不使用のもの)を使用する☆

③低塩の調味料を使う

☆下味にマヨネーズを使用 (チキンソテー、ムニエル等)☆

☆アジの南蛮漬け、酢豚など酢を使用した料理もオススメ☆

④みそ汁などの汁物は具沢山に

☆具を多くすることで、汁の量が減る＝使用する調味料が減る☆



具の少ないみそ汁  
食塩量 1.5 g



具の多いみそ汁  
食塩量 1.2 g

⑤外食や加工食品を控える

☆外食の料理や加工品には意外と多くの食塩が含まれています☆



とんこつラーメン  
食塩量 7.6 g



明太子(1/2腹 60 g)  
食塩量 3.4 g



ソーセージ(1本 55 g)  
食塩量 1.0 g

⑥漬物は控える

☆食べる場合はなるべく少量で、浅漬けだと食塩量がカットできる☆



同じきゅうりの漬物(5切れ30 g)でも  
浅漬け→食塩量0.8 g    ぬか漬け→食塩量1.6 g

⑦むやみに調味料を使わない

☆ほうれん草のおひたしに醤油をかける前に一口食べてみる☆



塩ラーメンの食塩量  
麺と具→1.7 g    スープ→6.6 g

⑧麺類の汁は残す

公益社団法人山梨県栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)