

食塩量の多いもの

カップ麺

4.9~
7.6g



食パン

(6枚切り1枚)
0.7g



うどん・そば

4.6~
6.6g



魚味付缶

1.4~
2.3g



おにぎり
(市販)

1.0~
1.5g



丼物(かつ丼等)

3.0~
4.2g



めんたいこ
(1本25g)

1.4g



塩鮭

(1切80g)
1.4g



梅干し

(1粒10g)
1.8g



ロースハム

(2枚30g)
0.7g



しょうゆ
(小さじ1)

0.9g



みそ

(小さじ1)
0.7g



ポン酢
(小さじ1)

0.5g



ケチャップ
(小さじ1)

0.2g



中食・外食での注意

1. しょうゆや塩などの卓上調味料は追加で使わないようにしましょう。
2. 麺の汁は残しましょう! みそ汁などの汁物は具が多いものを選ぶと、汁からとる塩分を減らすことができます。
3. かつ丼などの丼物は、ごはんに煮汁が染み、塩分をとり過ぎてしまうことも。丼物に偏らないようにしましょう。
4. 栄養成分表示で食塩相当量を確認する習慣をつけましょう。

食塩を排泄するには…

食塩の成分であるナトリウムの排泄を促してくれるのはカリウムです。カリウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

※カリウム摂取制限が必要な方は、医師にご相談ください。

カリウムを多く含む食品

まぐろ・めかじき・納豆・枝豆・いも類・小松菜
ほうれん草・ミニトマト・わかめ・アボカド
バナナ・キウイフルーツ



- ◇生活衛生課 ☎5742-7124
- ◇品川保健センター ☎3474-2902
- ◇大井保健センター ☎3772-2666
- ◇荏原保健センター ☎5487-1316

2024年4月改訂

げんえん 減塩のススメ



しながわ観光大使
Cinnamoroll

日本人の食事は食塩摂取量が多く、令和元年東京都民の健康・栄養状況では、**男性は10.7g・女性は9.2g**でした。健康日本21(第三次)の1日の目標量7gよりも、2~4g程度多くなっています。

(日本人の食事摂取基準2020年版では、男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標となっています。)

食塩に含まれるナトリウムのとりすぎは、高血圧の主な要因であり、高血圧は生活習慣病の危険因子となります。少しでも減塩することで、血圧の低下が期待できます。

おいしく食べる工夫で、上手に減塩を継続することが大切です。

出典：健康日本21(第三次)

できることを□にチェック!

1日の食塩摂取目標量 **7g** (健康日本21(第三次))

(日本人の食事摂取基準2020年版では、男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標となっています。)

香辛料を使う

カレー粉や唐辛子、こしょう、わさびなどのスパイスで辛味や香り、色を添えて



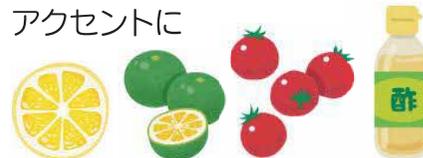
うまみを使う

昆布や削り節、干し椎茸、煮干などのだしを濃いめにとっておいしさアップ



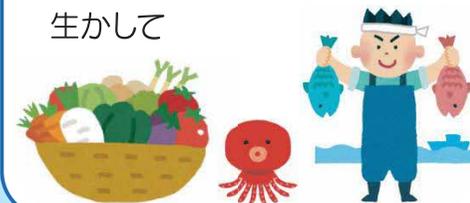
酸味を使う

酢やレモン、ゆず、すだちなどの柑橘類、トマトなどの酸味をアクセントに



旬の食材を使う

新鮮な季節の食材で、素材の味を生かして



香りを使う

ハーブやにんにく、ねぎ、生姜、しそ、みょうが、三つ葉などの香りで



香ばしさをを使う

焼いたり揚げたりして香ばしさを付けて



木の实を使う

ごまやくるみ、ピーナッツなどを使って風味をアップ



表面だけに味をつける

塩味は最初に舌に触れたときに感じるので、表面に味をつける



麺類の汁は残す

ラーメンやうどん、そばなどの汁には6g前後の食塩が入っています



調味料は少量つける

しょうゆやソースなどは、全体にかけず、小皿に取り、つけて食べる



汁物は具たくさんに

野菜などの具を多くして、汁の量を減らし1日1杯



食塩の多い食品は控えめに

ハムやウインナー、漬物、練り物、魚卵(いくら、明太子)、干物、インスタント食品、スナック菓子など



味にメリハリをつける

均一に味付けを控えるより、1品は普通の味付けにして、ほかを薄味に



薄味に慣れる

味覚は慣れるので、少しずつ調味料を減らしていく



食べ過ぎない

味が薄くても食べる量が多いと食塩のとりすぎに



健康のために、おいしく減塩してみませんか?
できることから始めてみましょう!