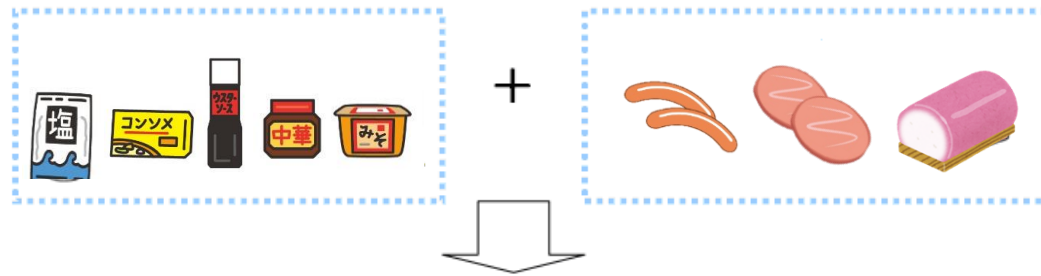


# 減塩食事療法のポイント

食塩は1日6g未満を目標にしましょう。



合わせて1日6g未満です

## ●麺類の汁は残しましょう



うどんやラーメンなど汁も合わせると1人前の食塩含有量は4~8gにもなります。つゆを残す習慣をつけましょう。

## ●加工食品を控えめに



ハム2枚で約1g、梅干し1個で約2gの食塩が含まれます。加工食品を控えることで食塩のとりすぎを防ぎます。

## ●汁物は1日1杯以下で



お椀1杯で約2gの食塩が含まれます。なるべく汁物は控え、飲むときには具たくさん汁など工夫しましょう。

## ナトリウムを食塩に換算する

### ☆魚肉ソーセージ

| 栄養成分表示<br>/1本(80g)あたり |         |
|-----------------------|---------|
| エネルギー                 | 129kcal |
| たんぱく質                 | 9.2g    |
| 脂質                    | 5.8g    |
| 炭水化物                  | 10.1g   |
| ナトリウム                 | 648mg   |
| カルシウム                 | 80mg    |

### 換算のめやす

| ナトリウム | 塩        |
|-------|----------|
| 200mg | → 食塩0.5g |
| 400mg | → 食塩1.0g |

食品に表示されているナトリウムから食塩に換算できます。換算のめやすを覚えておくと便利です。

# おいしく減塩するポイント

## ポイント1

だしのうまみを利用しましょう



インスタントのだしの素(顆粒)は食塩が含まれています。だしの自然のうま味を利用しましょう。

## ポイント2

酸味を活用しましょう



レモンやゆず、すだちなどの柑橘類や酢を使用すれば塩味がなくても味が引きしまります。

## ポイント3

かけるよりつける



調味料はかけるより小皿にとってつけて食べましょう。食卓には調味料を置かないようにしましょう。

## ポイント4

表面に味をつけ  
煮詰めすぎないようにしましょう



同じ食塩量の料理でも表面にとろみがついていたり、たれ焼きにすると濃い味に感じます。

## ポイント5

香味野菜や香辛料を効果的に使う



みつば・ねぎ・こしょう  
山椒・七味・カレー粉  
わさび・ごま

スパイスの刺激は、料理にメリハリをつけうす味にインパクトを加えてくれます。

## ポイント6

香ばしさを利用しましょう



適当な焼き目をつけて  
香ばしさを利用します。

## 調味料の食塩相当量

| 食品名             | 目安量       | 食塩(g) |
|-----------------|-----------|-------|
| 塩               | 小さじ 1／6   | 1     |
| 濃い口しょうゆ         | 小さじ 1     | 0.9   |
| 薄口しょうゆ          | 小さじ 1     | 1     |
| 減塩しょうゆ          | 小さじ 1     | 0.5   |
| 白だし             | 大さじ 1     | 1.4   |
| めんつゆ(濃縮 2 倍)    | 大さじ 1     | 1.1   |
| みそ(淡色辛口)        | 小さじ 1     | 0.7   |
| みそ(赤色辛口)        | 小さじ 1     | 0.8   |
| 麦みそ             | 小さじ 1     | 0.6   |
| 減塩みそ            | 小さじ 1     | 0.3   |
| ウスターソース         | 小さじ 1     | 0.5   |
| 中濃ソース           | 小さじ 1     | 0.3   |
| 濃厚ソース           | 小さじ 1     | 0.3   |
| トマトケチャップ        | 大さじ 1     | 0.5   |
| トマトソース          | 大さじ 1     | 0.3   |
| オイスターソース        | 小さじ 1     | 0.7   |
| 豆板醤             | 小さじ 1     | 1.2   |
| マヨネーズ           | 大さじ 1     | 0.2   |
| バター             | 小さじ 1     | 0.1   |
| マーガリン           | 小さじ 2     | 0.1   |
| ポン酢             | 大さじ 1     | 1.5   |
| カレールウ(市販品)      | 1 皿分(18g) | 1.9   |
| コンソメスープの素(固形)   | 1 個       | 2.3   |
| 和風だしの素(顆粒)      | 小さじ 1     | 1     |
| 和風ドレッシング(ノンオイル) | 大さじ 1     | 1.1   |

## 加工食品に含まれる食塩

| 食品名(漬け物)   | 目安量             | 食塩   |
|------------|-----------------|------|
| 梅干し(塩漬)    | 1 個 13g(正味 10g) | 2.2g |
| 減塩梅干し      | 1 個 13g(正味 10g) | 0.8g |
| たくあん       | 2 切れ(15g)       | 0.6g |
| きゅうりのぬかみそ漬 | 3 切れ(20g)       | 1.1g |
| 白菜の塩漬      | 1 食分(30g)       | 0.7g |
| 福神漬        | 1 食分(20g)       | 1.0g |

| 食品名(魚介類)     | 目安量             | 食塩   |
|--------------|-----------------|------|
| あじの開き干し      | 1 枚(80g)        | 1.4g |
| ほっけの開き干し     | 1 枚(400g)       | 6.8g |
| いわしのみりん干し    | 1 枚(25g)        | 0.7g |
| めざし          | 2 尾(30g)        | 0.8g |
| ししゃも(子持ち・国産) | 2 尾(40g)        | 0.5g |
| しらす干し(微乾燥品)  | 大さじ 1(6g)       | 0.2g |
| たらこ          | 1／4 腹(20g)      | 0.9g |
| からし明太子       | 1／4 腹(20g)      | 1.1g |
| 板かまぼこ        | 厚さ 1cm1 切れ(20g) | 0.5g |
| 魚肉ソーセージ      | 1 本(50g)        | 1.1g |
| さつま揚げ        | 1 枚(65g)        | 1.2g |
| はんぺん         | 大 1／2 枚(60g)    | 0.9g |
| 焼きちくわ        | 小 1 本(30g)      | 0.6g |

| 食品名(肉類・乳製品) | 目安量            | 食塩   |
|-------------|----------------|------|
| ロースハム       | 1 枚(20g)       | 0.5g |
| ソフトサラミソーセージ | 2 枚(15g)       | 0.4g |
| ベーコン        | 1 枚(20g)       | 0.4g |
| ウインナーソーセージ  | 1 枚(15g)       | 0.3g |
| 焼き豚         | 1 枚(20g)       | 0.5g |
| プロセスチーズ     | 厚さ 1cm1 枚(20g) | 0.6g |
| 粉チーズ        | 大さじ 1(6g)      | 0.2g |
| カマンベールチーズ   | 1 食分(20g)      | 0.4g |
| ブルーチーズ      | 1 食分(10g)      | 0.4g |

| 食品名(麺類) | 目安量  | 食塩   |
|---------|------|------|
| そうめん    | 200g | 0.4g |
| ゆでうどん   | 240g | 0.7g |
| スパゲッティ  | 120g | 0.5g |