

# おいしく減塩しよう！

日本人は1日に約10gの塩を摂っています。  
目標量は・・・1日に男性7.5g未満、女性6.5g未満です。  
WHOでは1日5g未満に！とされています。



## 加工食品を減らす



## 麺類は汁を残す



汁を残すだけで  
2gの減塩

## 汁物は1日1杯



みそ汁やスープ類は  
1杯で約2g

## かけずにつける



## 辛味や香りを利用



## 減塩アイテムを利用



ポン酢しょうゆ  
めんつゆも  
減塩アイテム！

## 野菜をたくさん



野菜に含まれる  
カリウムが  
ナトリウムを体外に排出

## 旬の食品を摂る



旬の食品は栄養価も高く、一番おいしい時期。  
味付けを控えてもおいしい！

## 小さじ1に含まれる塩分量

品目	量	品目	量
食塩	5 g	田舎みそ	0.6 g
濃口しょうゆ	0.9 g	だし入りみそ	0.8 g
薄口しょうゆ	1 g	減塩みそ	0.6 g
減塩醤油	0.5 g	トマトケチャップ	0.2 g
ポン酢しょうゆ	0.4 g	焼肉のたれ	0.4 g

## 大さじ1に含まれる塩分量

品目	量	品目	量
マヨネーズ	0.2 g	ごまドレッシング	0.4 g
マヨネーズ (低カロリー)	0.5 g	ごまドレッシング (ノンオイル)	0.6 g
和風ドレッシング	0.6 g	めんつゆ	1.8 g
和風ドレッシング (ノンオイル)	1.3 g	お好み焼きソース	0.9 g
フレンチ ドレッシング	0.5 g	とんかつソース	1.0 g

## 外食（一人前）の塩分量

品目	塩分量	品目	塩分量
きつねうどん	8.4 g	牛丼	3.6 g
しょうゆ・塩ラーメン	7.1 g	天丼	3 g
とんこつラーメン	7.7 g	かつ丼	3.1 g
冷やし中華	5.6 g	カレーライス	4 g
そば（かけ）	5 g	にぎり（醤油なし）	2.3 g
もりそば	2.8 g	のり弁当	3.8 g
天ぷらそば	5.2 g	カップ麺	6 g